НЕ УМЕЕШЬ ГОВОРИТЬ “НЕТ” – НАУЧИМ!

Men's Health
МАЙ 2013

СЕКС

ЛУЧШЕЕ ЭТО В ЕЕ ЖИЗНИ

1430 ЖЕНЩИН ПРОСЯТ ЕЩЕ

ЖГИ МЕНЯ

3 БЛЮДА ИЗ КРАПИВЫ

ЗДОРОВЫЙ РЭПЕР КАЧАЕТ

КАК ТРЕНИРУЕТСЯ **50 CENT**

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
РОБЕРТ ДАУНИ-МЛ.
АКТЕР

КАК РАБОТА ЛОМАЕТ ТЕБЯ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

С ТРЕСКОМ ПРОВАЛИЛИСЬ

МН-ЭКСПЕДИЦИЯ ПО ЛЬДУ БАЙКАЛА | СТР. 118

16+

MHEALTH.RU

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

www.facebook.com/AudiRU www.twitter.com/AudiRU

Новый Audi A3 Sportback

Еще технологичнее. Еще смелее.

Быть в нескольких местах одновременно – легко. С инновационной технологией Audi connect® Вы всегда будете онлайн. И оставаясь на связи, сможете удивить друзей своим неожиданным, ярким появлением.

Смотрите видео

Audi
Vorsprung durch Technik

Реклама.

ПРЕВОСХ

В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ
INFINITI JX

Индивидуальность, стиль, мощь и исключительное пространство, чтобы не исключать из жизни самое важное. Новый просторный 7-местный премиум-кроссовер Infiniti JX с первой в мире системой предотвращения столкновения при движении задним ходом и дисплеем кругового обзора Around View®.

8 800 200 7077 www.infiniti.ru

Следуйте за нами **facebook.com/InfinitiRussia**

INFINITI

КОДСТВО

- Интеллектуальная система полного привода All Mode 4WD
- Комфортный 7-местный салон с удобным доступом к третьему ряду сидений
- Мультимедийная система со встроенными 7-дюймовыми мониторами

Inspired Performance

Сила вдохновения

Реклама

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

78
ЖГИ МЕНЯ
3 блюда из кусачего сорняка

86
СПАСИБО, НЕТ!
Советы для тех, кто не умеет отказывать

90
РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ
Железный человек и другие герои нашего времени

96
КАК РАБОТА ЛОМАЕТ ТЕБЯ
Кому грозит профессиональная деформация

102
ЛУЧШЕЕ ЭТО В ЕЕ ЖИЗНИ
Уникальные данные от 1430 женщин, попробовавших секс

118
С ТРЕСКОМ ПРОВАЛИЛИСЬ
Редактор MH рискует жизнью на льду Байкала

128
ЗДОРОВЫЙ РЭПЕР КАЧАЕТ
Тренируйся, как 50 Cent

102
ГДЕ ОНИ ТАК ЗАГОРЕЛИСЬ?

ФОТО: PICDESK

РЕКЛАМА MOD. DG 3144 2673 - DG 3144 2674 - DG 3148P 2631 DOLCEGABBANA.IT

DOLCE & GABBANA

05.13

Men's Health

118
А МОРДА НЕ ТРЕСНЕТ?

110
Нахимичили с едой

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

72 Свободная планировка
Как и зачем летать в вингсьюте

СЕКС

76 Перейти границу
Как вести себя в заграничном секс-клубе?

ПРОФИЛАКТИКА

82 Космос чем-то влияет
Погодные аномалии твоего здоровья

ПРОПИТАНИЕ

110 Двойной удар
Особо полезные сочетания продуктов

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

49 ТОВАРИЩ БРЮХОДАВ
Как сменить нелюбимое имя

50 МОЩНЫЙ И МОТОЦИКЛ
Приведи себя в порядок перед мотосезоном

52 ЗВОНОЧЕК БОЛЬШЕ НЕ ТРЕВОЖИТ
Учись просыпаться без будильника

54 ОБИДА В ТЕСНОТЕ
Урок самообороны в лифте

58 РАСПЛЕСКАЛАСЬ ЖЕЛТИЗНА
Ищем вкусное безалкогольное пиво

И еще 9 энергичных заметок

90
Железный Феникс

В НОМЕРЕ

НОВЫЙ

KENZO HOMME

SPORT EXTREME*

ВОТ ТАК ЭКСТРИМ...

KENZOPARFUMS.COM

«Селдико» - Тел.: 8 (499) 232 64 65. Факс: 8 (499) 232 64 66. Товар сертифицирован. *Спорт Экстрим. Реклама.

Toyota Camry | 3,5 л | 249 л. с.
Характер определяет успех

Toyota Camry от 5800 р./месяц*

Успех любит уверенных в себе, харизматичных и ценящих качество в каждой детали. Тех, кто неуклонно движется к цели, знает лучший путь к ней и впечатляет мощью своего характера. Тех, кто привык к подлинному комфорту и безупречному исполнению. Это естественно, ведь, если Вы привыкли требовать от себя и жизни только лучшего, значительные достижения закономерны.

Мощный двигатель V6, 3,5 л, 249 л. с.

Аудиосистема премиум-класса JBL

Элементы управления для пассажиров второго ряда сидений

Камера заднего вида с динамической разметкой

FINANCIAL SERVICES | TOYOTA

* Расчет произведен по кредиту «Camry Гарант» для автомобиля Toyota Camry 2,0 в комплектации «Стандарт», стоимостью 969 000 рублей (рекомендованная розничная цена ООО «Тойота Мотор», действительная на 01.01.2013) при первоначальном взносе (ПВ) – 40,5 % и остаточном платеже (ОП) – 59,5 % стоимости автомобиля. Условия кредита: срок кредита – 36 месяцев; процентная ставка годовых в рублях РФ: при ПВ от 15 до 29,99 % – 14 %; при ПВ от 30 до 70 % – 12 %; ОП – от 30 до 60 % стоимости автомобиля, указанной в договоре купли-продажи. Кредит погашается равными ежемесячными платежами с непропорциональным последним платежом. Если в течение срока кредита погашаются только проценты, выплаты происходят неравными платежами. Гарантия стоимости автомобиля на момент окончания срока действия кредитного договора при обратном выкупе официальным дилерским центром или уполномоченным партнером ООО «Тойота Мотор» – 60 % стоимости автомобиля, указанной в договоре купли-продажи, при условии соответствия

TOYOTA

УПРАВЛЯЙ МЕЧТОЙ

Facebook.com/ToyotaRussia
Toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

CAMRY ГАРАНТ

TOYOTA Trade-in

Обмен автомобилей
В лучших традициях

Реклама

автомобиля требованиям программы. КАСКО, ОСАГО обязательно. Минимальная сумма кредита – 90 000 руб. Досрочное погашение осуществляется без взимания комиссии и без ограничения суммы и срока погашения. Обязательная передача приобретаемого автомобиля в залог ЗАО «Тойота Банк». В случае просрочки платежа по кредиту начисляется 0,2 % от суммы просроченного платежа за каждый календарный день просрочки. Программа распространяется на новые автомобили Toyota RAV4 2013 года выпуска и Toyota Camry, распределяемые ООО «Тойота Мотор» и продаваемые официальными дилерскими центрами и/или уполномоченными партнерами ООО «Тойота Мотор». Программа кредитования осуществляется ЗАО «Тойота Банк» в регионах присутствия банка. Лицензия Банка России № 3470. Данное предложение носит информационный характер и не является публичной офертой (ст. 437 ГК РФ). ЗАО «Тойота Банк» оставляет за собой право изменять условия и тарифы. Срок действия программы «Camry Гарант» – до 31 марта 2013 года, дополнительная информация доступна на сайте: www.toyota-bank.ru

05.13

Men's Health

72

"К ПРЫЖКАМ В ВИНГСЬЮТЕ НЕВОЗМОЖНО ПРИВЫКНУТЬ. СТРАШНО ВСЕГДА..."

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

132 ДВИГАЮТ ЗЕМЛЮ РУКАМИ
Как отжимаются в разных странах

F.A.Q.

136 РОЖДЕН БЫЛ С ХВАТОМ
Новые версии привычных упражнений

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ

138 Пятки сверкают
Обувь с цветными подошвами

140 10 китайских предупреждений
Правила обращения с чиносами

ГАРДЕРОБ

142 В выгодном цвете
Костюмы неожиданных расцветок

ДЕЛО ВКУСА

150 Золотой запас
Заслуженные ароматы

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

151 Сухая чистка
Уход за волосами в любых условиях

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

152 Национальный розыск
10 машин, которые в рунете ищут чаще всего

ТЕСТ-ДРАЙВ

160 Песенка оттоманки
Lexus LS

161 Новое железо

78 Жарь, пока молодая

на обложке:
РОБЕРТ ДАУНИ-МЛ.
фотограф:
SAM JONES

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
36 МН – 15 ЛЕТ
67, 88 И 116 ИМПУЛЬС
68 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
126 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
162 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

GIVENCHY

GENTLEMEN
ONLY

Новый аромат для мужчин

Саймон Бейкер

www.parfumsgivenchy.ru

«Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

НЕ ПРОПУСТИ САМОЕ ГЛАВНОЕ

Каждый день на сайте Men's Health — анонсы самых интересных событий: премьеры, концерты, соревнования... Будь в курсе и заходи на сайт почаще, чтобы не пропустить конкурсы с розыгрышем билетов!

ПРЕМЬЕРА "ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК 3"

RED FOX ELBRUS RACE

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ПРЕМЬЕРА "МАЛЬЧИШНИК: ЧАСТЬ III"

ФИНАЛ ЛИГИ ЧЕМПИОНОВ УЕФА

IX ФЕСТИВАЛЬ КУЗНЕЧНОГО МАСТЕРСТВА "КУЗНИЦА СЧАСТЬЯ – 2013" В СПБ

vk.com/mh

Каждое утро в официальном паблике Men's Health ВКонтакте — "Мужской календарь" памятных дат. Самые интересные из них обсуждаем в блоге Дорогой редакции (mhealth.ru/blog_redakcii/).

ЦИТАТЫ МЕСЯЦА

● "Если девушка мысленно примеряет на себя фату и твою фамилию, то наличие вездесущей свекрови сильно омрачит ей картину будущего. Особенно если вдобавок к "вездесущести" имеют место созвончики между мамой и сынулей по 5 раз в сутки..."

КОЛОНКА АРИНЫ ВИНТОВКИНОЙ
mhealth.ru/blog/avintovkina/

● "Особенно впечатлил случай, когда воспитательница запретила всей группе какать, потому что не успевала закончить уборку. Но дети не очень послушные существа, поэтому опытная нянька устроила психическую атаку. Она встала перед строем, обвела его строгим взглядом и вдруг, резко выкинув шею, зашипела: "Нельзя какать!!!" Сразу же четверо воспитанников обделались".

БЛОГ "ОТЦЫ"
mhealth.ru/blog/otcy/

● "Среднестатистического западного модника война всегда обходит стороной, но и ему иногда хочется выглядеть воинственно. Видимо, поэтому камуфляж и воинская тематика были так популярны в прошлом сезоне среди модной публики Европы и Америки".

О МОДЕ И СТИЛЕ С АРИНОВЫМ И ФЕДЫШИНЫМ
mhealth.ru/blog/egarderob/

● "Герой Джерома К. Джерома — Джордж из книжки "Трое в лодке, не считая собаки" — однажды принялся готовить ирландское рагу. И сказал, что главное достоинство этого блюда в том, что "сразу избавляешься от всего лишнего"... Этот рецепт мне показал Стив — владелец пары ирландских баров в Москве. Все довольно просто. Знай себе клади все по очереди".

О ЕДЕ С ВАСИЛИЕМ БЫКОВЫМ
mhealth.ru/blog/eda/

ФОТО: LEGION-MEDIA, REUTERS

BOSS 0517/S www.hugoboss.com

BOSS
HUGO BOSS
eyewear

реклама

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редактор сайта Кирилл Сидоров

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Константин Жук, Мурад Ибатуллин, Ириней Калачёв, Евгений Коган, Павел Кошик, Анастасия Ларкина, Вахрам Мурадян, Николай Проценко, Игорь Скалецкий, Иван Чудаков, Роман Шипунов, Andy Tasher

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова

Креативный директор
Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Men'sHealth

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 183 750 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 27 000 экземпляров.
Май 2013 (№ 175)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 16.04.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

BVLGARI

BVLGARI

BVLGARI

BVLGARI

MAN

EXTREME

THE NEW FRAGRANCE

BVLGARI.COM

Реклама. Рекламодатель ООО "ЭРМИТАЖ РАША", тел.: (495) 725-4410. Товар сертифицирован. Реклама.

НОВЫЙ АРОМАТ

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

КАК РАЗНЫЕ ПРОФЕССИИ МЕНЯЮТ ПРИВЫЧКИ И ХАРАКТЕР ЛЮДЕЙ, ТЫ МОЖЕШЬ ПРОЧИТАТЬ НА СТР. 96. А ПОКА ТЫ ДО НЕЕ ДОБЕРЕШЬСЯ, УЗНАЙ, КАКИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ЕСТЬ У НАШИХ ГЕРОЕВ.

1

АНТОН ЛЕЛЯВСКИЙ

адвокат МКА “Князев и партнеры”

Я внимательно изучаю документы, с которыми сталкиваюсь в повседневной жизни – будь то договор на поставку мебели или договор страхования автомобиля. Иногда приходится отказываться от заключения сделки или оформления услуги из-за некоторых формулировок на бумаге и нежелания другой стороны обсуждать возможность что-либо менять.

2

ВАСИЛИЙ ИСТОМИН

герой рубрики “Я худею, дорогая редакция”

Поскольку я работаю в сфере PR и рекламы, то постоянно разглядываю билборды и перетяжки на улицах, смотрю все рекламные ролики по телевизору. Оцениваю не сам товар, а то, как он рекламируется. Часто ловлю себя на мысли: “Ну какие дураки сделали такой макет, тут же надо было исполнить совсем по-другому”. Даже была мысль попросить на проверку верстку рубрики “Я худею...” – убедиться, что по дизайну там все четко и нет ошибок в тексте.

3

ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВ

руководитель экспедиции “Байкал Трофи”

Наверное, стремлюсь более эффективно использовать свое время во всем, особенно это касается разговоров. Очень часто ловлю себя на мысли, что стараюсь очистить беседу от лишних слов и услышать голые факты или цифры, без “воды”. После рабочего дня сложно переключиться на нормальное общение со своей семьей, за что хотелось бы попросить у них прощения.

4

КОНСТАНТИН ТЮЛЕНЕВ

руководитель отдела продаж мототехники

За 10 лет службы в сфере продаж и постоянного общения с людьми по работе я научился хорошо видеть, когда человек говорит мне неправду. По тому, что и как он говорит, как себя ведет. Становясь на место покупателя, всегда чувствую, когда продавец меня пытается надуть, втюхать неликвид. И в каждом магазине я тут же в уме калькулирую цены товаров, чтобы не выйти за рамки той суммы, на которую рассчитывал изначально.

5

ВАЛЕРИЙ РОЗОВ

рекордсмен России по парашютному спорту

Для меня каждое высотное здание – это потенциальная площадка, с которой можно спрыгнуть с парашютом. Смотрю на небоскребы и прикидываю, сколько лететь, куда можно приземлиться. Когда вижу гору, сразу же представляю, как на нее забраться, а дальше думаю, каким образом потом лучше добраться до земли: на парашюте или на лыжах.

РЕКЛАМА

strellson

HOLY FASHION GROUP

strellson-sportswear.com

ЖАЛКИЙ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ — в ту самую страшную неделю, когда мы сдаем очередной номер в типографию, — я прихожу домой довольно поздно. Бывает, что и в три часа утра. Меня встречает одна и та же картина: жена, брови домиком, “бедный, ты так много работаешь, мне тебя так жааа-алко...”. Тьфу. Жена, пойми, я каждый раз впадаю от этого в тихое бешенство. Я что, больной котик, чтобы меня жалеть?

Нет, учитывать мою усталость, конечно, надо. Накормить, например, и отстать. Но гладить по голове и успокаивающе поскуливать? Категорически запрещено. И речь не только о работе. И не только о жене. Если я сломал ногу — я сам дурак, а нога срастется. Если меня кто обидел — я отомщу. Давайте только без сантиментов, ладно?

Я не псих. Я опросил мужиков — практически все так реагируют на этот раздражитель. “Жалея тебя, собеседник как бы фиксирует твое поражение, которое ты сам (еще) не признал”, — написал мне один из них. “Жалость — признание твоей слабости”, — добавил другой. Какой, твою мать, слабости? Будете рыдать надо мной, когда я стану немощным стариком со странностями. А пока я — хмурый самонадеянный чувак. Я решу все проблемы. Ну или разобью себе лоб об них — тоже вариант, а что?

В этом номере наш редактор Алексей Зимин рассказывает, как он поломал палец на ноге (сам дурак) и месяц испытывал недостаток сочувствия со стороны окружающих. Спорный текст, но концовка там правильная, почитайте.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ЖИТЬ, СЛОМЯ НОГУ

Почему мужчине не стоит рассчитывать на сострадание, если он окажется в числе людей с ограниченными возможностями. И отчего женщину в таком же положении начинают любить еще пуще.

СТРАННЫЕ СЛОВА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

СТР. 26
“Хочешь мне предъявить, что ты у нас типа главная? Ты попутала, марамойка. Я буду все решать, всекла?”

СТР. 98
“Жизнь с ананкастом для его близких превращается в ад: он страшно упрям, сомневается во всем и страдает различного рода навязчивостями, например, быть пойманным на ошибке”.

СТР. 116
“Почему охальник Кларксон остается самым популярным телеведущим Британии?”

СТР. 124
“Только прошли участки ледяных наломов — задул сарма. Местные жители бледнеют от одного упоминания об этом бешеном урагане”.

10 лет покоряет бездорожье

Volkswagen Touareg X Edition*

Все эти годы бездорожье боится его, а препятствия отступают.
По случаю юбилея он стал еще более элегантным.
Панорамная крыша, анодированные рейлинги, биксеноновые
фары со светодиодами, эксклюзивный дизайн дисков...
Оцените сами: www.volkswagen.ru/ru/xedition

sochi.ru 2014

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Дополнительная информация – по телефону информационной линии
Volkswagen 8-800-333-4441 (16+) *X Edition – «Икс Эдишн», специальная версия. Реклама.

СЛУЖИЛ ОДИН ТОВАРИЩ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Читаю статью “Доктор, я не в форме!” и понимаю: как хорошо, что я раньше не наткнулся на что-то подобное, когда меня забирали в армию. Ведь на тот момент я был почти готов на все, чтобы не служить! В итоге попал я в славные ряды ВДВ. За год службы успел 8 раз прыгнуть с парашютом, поучаствовать в параде в честь 65-летия Победы и получить медаль за тушение пожаров под Москвой летом 2010-го. Море впечатлений! Когда вернулся домой, то решил кардинально изменить жизнь. Сейчас я учусь и воспитываю сына. Служите, мужики, не бойтесь. **ВЛАДИСЛАВ**

МН: Молодец, Владислав. Офицеры запаса из редакции МН дарят тебе футболку с автографом А. М. Овечкина и набор Guilette Fusion ProGlide.

ПОПРАВКА

Помнишь двух красоток из рубрики “Женский разряд” в прошлом номере? Мы тоже не можем их забыть. Но сильнее всего они поразили нашего фоторедактора Романа Воропаева, который так засмотрелся на них, что даже указал на той странице имя не того фотографа. На самом деле, автор снимка совсем не Andy Tasher, а Рифат Юнисов. Прости нас, Рифат, за эту ошибку.

Чужие губы

Мне 25 лет. Несмотря на свой скромный возраст, я прибегаю к услугам “ночных бабочек”. Я давно уже читаю наш журнал и не могу припомнить статей о проститутках. Или это не в стиле настоящего мужика? Но я мужик! Просто не могу со своей девушкой делать то, что я делаю с ними. Вы бы заставили свою женщину делать вам минет в тот момент, когда вы курите на балконе? Думаю, нет, это унизило бы ее. Как сказал Де Ниро в “Анализируй это”: “Ты че, она же этими губами моих детей целует!” Предлагаю вам сделать номер о женщинах, которые работают в самой древней профессии. **ЕВГЕНИЙ**

Лучше поздно

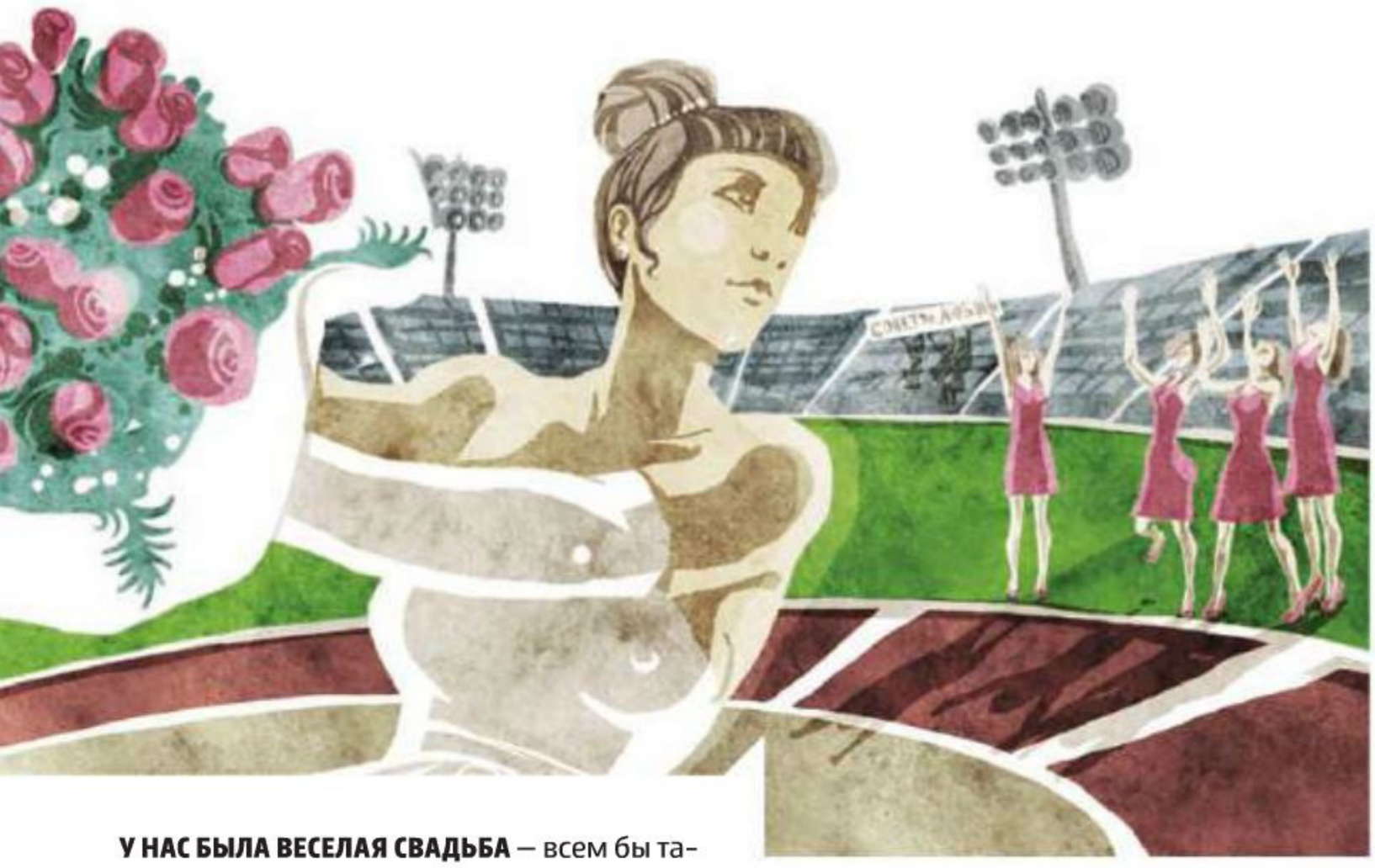
Очень огорчился, когда, купив свой первый МН в декабре 2011 года, осознал, что напрасно потерял столько сил и средств на постижение ложных духовных ценностей. Жаль, что я стал поклонником вашего доброго дела лишь к 21 году, а не еще в восьмилетнем возрасте — как вышел первый номер МН. Если бы изначально следовал вашим советам, моя жизнь потекла бы по более правильному руслу, я смог бы добиться намного большего, нежели имею сейчас. Но не поздно все изменить! Я прочно “подсел” на ваш журнал. Дела резко пошли в гору. Могли бы вы скомпоновать выпуски русского МН за все 15 лет на DVD или чем-либо подобном? Думаю, это станет замечательным подарком для истинных ценителей вашего журнала. **ANDREA**

Мужчины лучше

Пишу вам, чтобы признаться в любви к вашему журналу. До того, чтобы покупать самой, еще не дошла, но каждый раз, когда случайно попадет в руки, читаю почти от корки до корки, причем уже много лет — интересно, весело, познавательно, о реальных вещах и простым языком, с юмором, и полезно даже нам, девушкам, потому что из вашего журнала можно увидеть и немного понять мир мужчин и узнать, что мужчины — тоже люди, и у них такие же проблемы, как у нас. Жалко, нет замены вам среди женского глянца. (Когда вышел Women`s Health, обрадовалась, но потом разочаровалась. Потому что он все-таки женский, другой, а ваш гораздо интереснее!). **ГУЗЕЛЬ**

Автор письма месяца в июне получит часы Certina DS Podium Chrono

UNCONVENTIONAL CHIC
LACOSTE
CELEBRATING EIGHTY
LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород,
Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону,
Самара, Краснодар, Сургут, Пермь,
Воронеж, Челябинск, Тюмень,
Уфа, Калининград, Сочи
*Нетрадиционный шик. **80 лет успеха.
Реклама



У НАС БЫЛА ВЕСЕЛАЯ СВАДЬБА — всем бы такую. Мы встали в шесть, поехали через весь город в ЗАГС, шел дождь. Жена промочила ноги. Я кое-как перенес пафос регистрации. Наконец зазвучала легкая музыка, мы решили, что можно поздравлять друг друга, громко петь и задорно плясать. Но нас быстро уняли: оказывается, играл гимн Петербурга. В целом, приятные воспоминания. Главное — никаких обрядов.

Нет в мире большего зла, чем свадебные ритуалы — все эти выкупы, поезда, ряженые, кража туфель и катание тещи. Все придумано ради того, чтобы испортить праздник, поссорить молодых. Точно говорю. Я был на трех обрядовых женитьбах, и ни одна не обошлась без приключений.

На первой муж отказался выкупать невесту у друзей. "Друзья, — заявил он, — невест не крадут". Они поняли, что напортачили, заперли молодую в подсобке и пошли мириться. Вспомнили про нее часа через два. Был скандал.

На другой свадьбе зять, катая по традиции тележку с тещей, оступился на дачной дорожке и свалил родственницу в компостную яму. Она не поверила, что случайно. Был скандал.

Окончательно сформировала мои взгляды на брачную церемонию третья свадьба. Бракосочетались Алена и Миша — молодые преподаватели университета, люди широких взглядов, ценители свобод. Они давно жили вместе, презирая формальности. Пожениться их попросили мамы — тем наивно казалось: от этого заводятся внуки. Мамам хотелось, "чтобы как у людей". Мамы наняли лучшую свадебную ведущую в городке. Они собрались втроем и придумали сценарий, согласно которому на выходе из ЗАГСа молодых ждал каравай...

– Кусайте, — сказала ведущая, — и помните: кто больше откусит, тот и будет в доме хозяин.

Миша и Алена улыбнулись друг другу: чушь да предрассудки...

– Кусайте, — повторила ведущая, и было в ее строгости что-то от дуэльного "сходитесь".

Миша взял каравай в руки, повертел его, понюхал печеные вензеля, цокнул языком, вздохнул и вдруг неожиданно резво накинулся, стал вгрызаться в самую середину, роняя под ноги крошки и вензеля. Алена смотрела на мужа, ошарашенная, и часто моргала.

Наконец она очнулась, побагровела, сдула со лба локон и прохрипела:

– Теперь моя очередь.

Миша протянул ей потрепанный каравай. Казалось, его покусала лошадь.

– Вот так ты, значит, — бормотала Алена. — Это так ты решил. Ты у нас главный, да? Диктатор херов! Поруководить захотелось? А я что? Я покорная, я дома сиди, детей рожай, посуду мой? А он, значит, хочу с друзьями в баню, хочу — на рыбалку, да? Главный, мать твою! Я, значит, подчиняйся, я, значит, второй сорт... А вот хрен тебе!

На этих словах молодая супруга склонилась над караваем и медленно стала открывать рот. Он становился все шире, в челюстях что-то щелкало, и, когда рот занял пол-лица, а глаза оказались так крепко зажмурены, что выступили слезы, — она нырнула в каравай и быстро вынырнула. В нем зияла огромная дыра.

– Херассе! — восхищенно выразился баянист.

Миша понял, что проиграл.

– Не-не-не! — закричал он, вырывая каравай из рук жены. — Не считается! Это была тренировка. Теперь по-настоящему.

Мишино подсознание, подгоняемое злостью, меняло его речь, как раскладку на клавиатуре. — Хочешь мне предъявить, что ты у нас типа главная? Ты попутала, мара-мойка. Если бы у бабушки был член, она была бы дедушкой, слыхала такое? Я буду все решать, всекла?

– Я че-то не понял, — зашептал рядом свежеиспеченный тесть своему брату. — Он че, наезжает?

Тот неуверенно пожал плечами.

– Успокойтесь, вы оба будете главные, — предприняла примирительную попытку ведущая. — Пойдемте прыгать через веревку. Ну его, этот каравай.

– Не-ет, — Миша вошел в раж. — Я буду главный!

Он посмотрел на хлеб с ненавистью и начал демонстративно его жрать, глотая куски — как голодная дворняжка. Страшное зрелище.

Ну и, само собой, был скандал.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН

В 2011 году аналитический "Левада-Центр" и Superjob.ru по просьбе Men's Health исследовали, как делят обязанности в российских семьях. Полностью отчет об этой работе ты можешь найти в апрельском номере МН за 2011 год, а здесь мы приведем некоторые факты:

66% мужей считают себя главой семьи. При этом только 48% жен признают их таковыми.

32% жен не удовлетворены своим положением в семье.

28% семейных пар распадаются из-за разных взглядов супругов на организацию семейной жизни.

20% — на столько зарплаты женщин в мире ниже мужских. В России разрыв — более 25%.

69% пар решения о денежных вложениях (покупка недвижимости, крупные кредиты) принимаются совместно мужем и женой. В 25% — решения за мужем. В 6% семей — за женой.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

HUGO

HUGO BOSS

HUGO

Красный значит вперед! Хуго Ред. Реклама. hugoboss.com

RED MEANS GO

HUGO RED

ДЖАРЕД ЛЕТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ
НОВЫЙ ДЕРЗКИЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

ПОСТОЯННО СЛЫШУ О ТОМ, НАСКОЛЬКО ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛЮТЕН. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО ЗЛО ДЛЯ МОЕГО ОРГАНИЗМА, ИЛИ ЗРЯ НА НЕГО НАГОВАРИВАЮТ?

Геннадий

МАЙК РАССЕЛ, ДИЕТОЛОГ

По сути глютен, он же клейковина, — это белок, содержащийся во многих злаках. В нем нет ничего плохого. Но некоторые люди, приблизительно 0,7% от всего населения Земли, не в состоянии переварить глютен. Если ты относишься к их числу, то для тебя он и правда окажется злом. Проблемы с желудочно-кишечным трактом, от метеоризма до развития язвы, будут обеспечены. Попробуй две недели не употреблять в пищу продукты, содержащие глютен. А потом вернись к еде, в которой он присутствует, и оцени свое состояние. Если почувствуешь, что с возвращением глютена в твой рацион желудку стало хуже, сдай анализ крови на целиакию — глютеновую непереносимость.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Новый Golf. Единственный в своем роде

Максимальная безопасность даже в базовой комплектации

В дороге гораздо спокойнее, когда автомобиль создает у вас чувство защищенности. Новый Golf оборудован семью подушками безопасности и инновационной системой экстренного торможения, предотвращающей повторные столкновения после аварии. И все это уже в базовой комплектации. Потому что мы не готовы к компромиссам в вопросах безопасности.

Нужно знать людей, чтобы создать такой автомобиль.

Вы можете увидеть больше с помощью Volkswagen SeeMore («СиМо»).
Скачайте приложение в GooglePlay или AppStore,
наведите камеру на изображение, чтобы увидеть новый Golf в 3D.

Представленные на изображении диски недоступны для продажи в России.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (18+) Реклама

Das Auto.

У моего 12-летнего сына проблемы с лишним весом. Как тактично намекнуть, что ему стоит сбросить лишние килограммы? *Виктор*

ЭЛЛЕН РОУМ, Д.М.Н., ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ В CLEVELAND CLINIC CHILDREN'S HOSPITAL (США)

Именно! Это нужно сделать тактично. Дети, которые чувствуют порицание родителей за свой лишний вес, едва ли найдут в себе силы с ним справиться. Действуй не словами, а делами. Добавь в домашний рацион больше овощей и отправляйся после ужина на прогулку с сыном. Пусть вечерний моцион войдет у него в привычку. Следи за тем, чтобы твое дитя хорошо завтракало. Сократи время, которое твой сын проводит у телевизора и компьютера. Вот статистика: чада, которые в день проводят у экрана 90 минут и больше, на 70% чаще склонны к полноте, чем те, кто не переходит эту черту. Разработать совместно с врачом индивидуальную диету и физкультурную программу тоже не помешает.

Как мне сделать свой голос более мужественным? *Стас*

ААРОН КОЛЛ, РУКОВОДИТЕЛЬ ДИСКУССИОННОГО КЛУБА УНИВЕРСИТЕТА МИЧИГАНА

Выпрями спину, приятель! Хорошая осанка придаст твоему голоску нотки командирского баса. Когда ты расправляешь плечи, у тебя выпрямляются позвоночник и шея, опускается диафрагма, что позволяет набрать в легкие больше воздуха при каждом вдохе. В этом случае ты сможешь послать через гортань больше воздуха обратно, твой голос станет четче и внушительнее. А если придется говорить долго, голосовым связкам понадобится "смазочный материал". Держи рядом

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНАМ ТАК НРАВИТСЯ ЭЗОТЕРИКА, ПАРАПСИХОЛОГИЯ, ГОРОСКОПЫ И ПРОЧАЯ БЕЛИБЕРДА?

David

А почему наши пращуры, услышав раскаты грома, бежали не за зонтами и резиновыми сапогами, а в храм Зевса? Или, задумав подороже сбыть отару верблюдов, обращались не в торговую палату, а прямиком к Гермесу? Полагаю, что от неуверенности в собственных силах, желания заручиться поддержкой кого-то помогущественнее, а также сложить с себя часть ответственности, если облажаются. Большинству женщин свойственно подобное отношение к жизни. Ушел бойфренд? Виновата не она и ее ядовитые борщи, а ретроградный Меркурий. Выяснилось, что ушел он к ее лучшей подруге? Так что с них взять, оба же по гороскопу Скорпионы. Короче, чем меньше девушка контролирует собственную жизнь, тем быстрее на ее прикроватном столике растет стопка книжек из серии "Луковая шелуха как способ достигнуть просветления, удачно выйти замуж и похудеть".

СОБИРАЮСЬ ЖЕНИТЬСЯ. ХОЧУ, ЧТОБЫ ДЕВУШКА ВЗЯЛА МОЮ ФАМИЛИЮ. НО ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ХВАТИТ И ТОГО, ЧТО У ДЕТЕЙ БУДЕТ МОЕ ОТЧЕСТВО, А ЕЕ ФАМИЛИЯ — ЭТО ЕЕ, И ВСЕ! МОЖНО ЛИ ПЕРЕУБЕДИТЬ НЕВЕСТУ?
Максим Борисов

Я бы на твоем месте не питала ложных иллюзий. Обычно женщины подходят к дверям ЗАГСа с четко сложившейся позицией на этот счет. Если невеста твердо решила разделить с будущим мужем не только радости и горе, но еще и фамилию, ее едва ли переубедят россказни о том, какая это глупость и вообще геморрой — менять все документы и т.д. И наоборот: намеренная остаться при своей фамилии девица вряд ли передумает, сколько бы норковых шуб ни посулил ей мужчина. Лучше не взрывай ей мозг пустяшными, в сущности, проблемами — накануне свадьбы у женщин и без того масса поводов стать злобными неврастеничками. Лучше задумайся на досуге: почему тебе так важно, чтобы она стала Борисовой? Не хватает уверенности в партнерше? Хочешь поставить на ней клеймо "собственность Максима Борисова"? Хотя, нет! Не нужно задумываться об этом! Институт брака и без этого в упадке, а я лежачих предпочитаю не бить.

МОЯ БЫВШАЯ ОБЪЯВИЛАСЬ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ, ПРЕДЛОЖИЛА ВСТРЕТИТЬСЯ. УСЕЛИСЬ В КАФЕ. ОНА ВЗГЛЯНУЛА НА МЕНЯ И ВДРУГ НАЧАЛА ПЛАКАТЬ. ГОВОРИЛА: "ОЙ, САМА НЕ ЗНАЮ ПОЧЕМУ. СЕЙЧАС ПРОЙДЕТ". УСПОКОИЛ, ПРОШЛО. НО ЧТО ЭТО ЗНАЧИЛО? **Алекс**

Как правило, женщины с молоком матерей впитывают талант играть на чужих эмоциях. А слезы вообще — наш любимейший инструмент давления. Иногда бывшие девушки плачут, чтобы в очередной раз показать, как тяжело им дался ваш разрыв, и заставить тебя почувствовать себя виноватым ("Смотри, гад, как я страдаю!"). Иногда, чтобы вызвать ответные эмоции ("А вдруг я сейчас пущу слезу, а он возьмет да и признается, что до сих пор меня любит? Вот умора-то будет"). Или чтобы заставить тебя усомниться в искренности чувств новой девушки ("А она будет так же, как я, оплакивать твой уход?"). Или банально от нечего делать — желая посмотреть, что из этого выйдет ("Вдруг что интересное получится? Планов-то на вечер у меня все равно нет"). А бывает, просто в силу чересчур подвижной психики (что до некоторой степени объясняет женскую способность пустить слезу над рекламой "китикета"). Какого именно сорта были те слезы, что тебе довелось увидеть, зависит от того, имела ли продолжение та ваша встреча. Но не сомневайся — именно так все и было задумано.

ФОТО: LEGION-MEDIA

zoom-zoom

mazda

ЗЛОСТНЫЙ СЕМЬЯНИН.
ПРИМЕРНЫЙ ХУЛИГАН.

НОВАЯ MAZDA CX-9

Один автомобиль – две сущности.

Практичный внедорожник? Пожалуйста. Невероятно просторный салон, 6 отделанных великолепной кожей эргономичных кресел, передовая система мультимедиа и полный спектр самых современных систем безопасности окружают пассажиров комфортом и спокойствием бизнес-класса.

Но стоит только захотеть – и Mazda CX-9 станет настоящим болидом, мгновенно превращая 277 лошадиных сил в лавину ускорения. Под этими атлетичными формами – боевой характер чистокровной Mazda, чья стихия – динамика.

Внедорожник? Болид? Решать только вам. В любом случае Mazda CX-9 на вашей стороне.

Служба клиентской поддержки Mazda: 8 800 100 00 70.
Реклама.

MAZDA.RU

с собой стакан с напитком. Лучше всего подойдет виноградный сок: за 10 лет, что я преподаю, у меня было много студентов, которые к середине обсуждения в аудитории начинали сипеть, и сок белого винограда был для них самым эффективным стредством “смазки”.

Нужно ли стирать только что купленную одежду, перед тем как ее носить? *Роман*

МАРК ДЕНИС П. ДЭВИС, Д.М.Н., ДЕРМАТОЛОГ MAYO CLINIC (США)

Ты точно не умрешь, если этого не сделаешь. Но красители и специальные отделки, которые производитель наносит для придания вещам яркости или блеска, могут вызвать раздражение кожи. Кроме того, натуральные ткани, такие как хлопок, запросто могли обработать раствором на основе формальдегидных смол, предотвращающим образование складок. Ну и представь, сколько на этой вещи осело пыли и грязи, пока она ждала своего часа на складе, а потом на полке. От греха подальше лучше новую одежду постирать.

СЛЫШАЛ, ЧТО РАБОТАТЬ СТОЯ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЙ, ЧЕМ СИДЯ. СТОИТ ЛИ МНЕ ПОПРОБОВАТЬ ПОСТОЯТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ В ОФИСЕ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ? *Михаил*

МАРК БЕНДЕН, К.Т.Н., ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УНИВЕРСИТЕТА ТЕХАСА

Всем известно, что сидячий образ жизни сокращает жизнь. Но и стоять за рабочим местом целый день тоже не стоит. Незачем перегружать колени, суставы и мышцы. Одного часа в сутки будет вполне достаточно. Даже эта небольшая встряска улучшит обмен веществ. А еще несколько выправится осанка, и ноги должны стать крепче.

КОРОТКО

ЧТО ДЕЛАЕТ ЗЕВОТУ “ЗАРАЗНОЙ”?

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ

Когда ты видишь зевающего человека, в твоем мозге активизируются так называемые зеркальные нейроны – недавно обнаруженные учеными структуры, которые зачем-то заставляют нас повторять действия другого существа. Зачем? Есть предположение, что это механизм, помогающий нам получать новые навыки путем наблюдения за взрослыми и опытными особями своего вида – например, так мы учимся говорить. А “заразная зевота” – лишь побочное действие этого механизма.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

www.renault.ru

НОВЫЙ RENAULT FLUENCE
КОМФОРТ В ОДНО КАСАНИЕ

R-Link МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ СИСТЕМА R-LINK[1]

START STOP КНОПКА «СТАРТ/СТОП»[2]

ВАРИАТОР X-TRONIC CVT[3]

₽ ОТ 625 000 РУБЛЕЙ[4]

RENAULT QUALITY MADE**

[1]R-Линк. Опционально в версиях Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [2]Серийно в версиях Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [3]Икс-Троник СиВиТи. Серийно в версиях Confort (Конфорт), Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [4]Цена на версию Authentique (Аутентик) 1,6 МКП5 без учета стоимости окраски металлик. Предложение не является публичной офертой, носит информационный характер и действительно с 01.04.2013 по 31.05.2013. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

КАРОЛИНА СЕВАСТЬЯНОВА

Каролина хорошо гнет не только свое тело, но и свою линию. Особенно когда дело касается мужчин. Узнай, какие требования предъявляет к своему спутнику олимпийская чемпионка.

ВОЗРАСТ: 17 ЛЕТ
РОСТ: 173 СМ
ВЕС: 51 КГ
ПОБЕДЫ: ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА (2012), ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ (2012)

Лучшее свидание в весенний день...
...должно быть настоящим приятным сюрпризом. Внезапный поход в Зоологический музей не предлагать. Лучше тайком от меня купи два билета в Венецию. Можно в будние дни. Ради тебя и Венеции я забуду про дела.

Мужчина всегда должен помнить...
...о конкурентах. Претендентов на мое сердце полно. Так что не расслабляйся. Рутина — худший враг наших с тобой отношений. Удивляй меня хотя бы раз в неделю.

Шанс разговориться со мной в баре или клубе есть у...
...любого. Высокий рост, стройная фигура, добрые глаза и открытая улыбка, конечно, важны, но главное, чтобы ты не допускал неловких пауз, заговорив со мной. Когда ты беспомощно улыбаешься и громко дышишь, я чувствую себя глупо.

Мои сверстники в отличие от мужчин постарше...
...веселее. В их компании проще расслабиться.

Мужчины в возрасте в отличие от моих сверстников...
...отвечают за свои слова. Поэтому они мне больше нравятся.

ФОТО: ANDY TASHER(A.B.A. GROUP), МАКЕ UP: ОЛЬГА ПОПОВА

HONDA
The Power of Dreams

НОВЫЙ ACCORD

ВСЕ ГРАНИ УДОВОЛЬСТВИЯ

от 1 149 000 руб.*

Новый Accord вызывает неподдельное восхищение. Представьте комфорт седана уровня бизнес-класса, ощущение динамики от нового двигателя, созданного по технологии Earth Dreams;** и великолепно настроенного шасси. Ваш путь освещают уникальные светодиодные фары. Вы сидите в просторном салоне из материалов высокого качества. В этом автомобиле все сделано именно для Вас. Управление системой навигации и мультимедиа осуществляется одним движением пальца при помощи сенсорного дисплея, а вся информация выводится на второй дисплей. Куда бы Вы ни отправились, новый Accord позволит Вам раскрыть все грани удовольствия от вождения.

Реклама

8-800-555-7711

пройти тест-драйв

WWW.HONDA.CO.RU

FACEBOOK.COM/HONDARUSSIA

* Представлена комплектация 2.4 AT Elegance.

** Земные Мечты.

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать этот юбилей, в том числе и с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — наших читателях.

ПРЕМЬЕРА НОМЕРА! НОВЫЙ ФИТНЕС-РЕДАКТОР МН ДМИТРИЙ СМИРНОВ:

НОМЕР: **66**
ТИРАЖ: **145 000**
ОБЪЕМ: **262 СТРАНИЦЫ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **АПРЕЛЬ 2004 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **ЛИН ЦЗЫН И (ПОЛНОМОЧНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОССИИ — СЕРГЕЙ МОСТОВЩИКОВ)**

(стр. 114): "Не жди, пока боль в мышцах после тренировки пройдет сама. Закончив занятия, сделай несколько упражнений на растяжку мышц, чтобы вернуть им нормальную длину. Потом поплавай в бассейне минут 10–15. Ешь пищу, богатую углеводами (рис, макароны, бананы) и белками (мясо, рыба, творог и яйца). На следующий день соверши небольшой променад на беговой дорожке (частота сердцебиения должна составлять менее 60% от максимальной). Процесс восстановления мышечных тканей занимает в среднем 2-3 дня".

ИЗ РУБРИКИ "СЕКС":

"Секс в космосе безопасен в плане зачатия: в невесомости жидкости не разливаются. Но они разлетаются повсюду в виде маленьких шариков, и ловить их — занятие не из приятных. Поэтому без презерватива здесь нельзя даже мастурбировать. Также требуется интимная эпиляция — разлетающиеся волосы засоряют не только системы вентиляции, но и дыхательные пути космических любовников. Итак, вы долетели до Марса. Сила тяжести в три раза меньше, чем дома. Что это дает? Прекрасный угол эрекции! Теперь он увеличился на десяток градусов по отношению к линии горизонта. Подруга же с земным весом в 60 кг весит всего 20. Теперь вы можете зависать друг на друге и удерживаться на краю гамаков и качелей!"

ЕДИНОБОРСТВО ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Чанбара — японское фехтование на безопасных мечах (стр. 120): "Правила простые. Бой продолжается до смерти. То есть до одного очка — эффективного поражения соперника (называется иппон-себу). Финальные матчи проводятся до двух очков (самбон-себу). Какую школу фехтования ты предпочитаешь, никого не волнует. Смертельность ударов оценивают трое судей, которые сами, как правило, являются мастерами чанбары. Вот, собственно, и все".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ 2004 ГОДА

1 АПРЕЛЯ

Компания Google запустила бесплатный почтовый сервис Gmail. Изначально для хранения информации пользователям был безвозмездно выделен 1 ГБ. Сейчас бесплатно предоставляется 10,1 ГБ. Аудитория Gmail на начало 2013 года — свыше 420 млн пользователей (больше, чем у любого другого поставщика услуг электронной почты в мире).

24 АПРЕЛЯ

Украинский тяжеловес Виталий Кличко выиграл бой у южноафриканца Корри Сандерса и стал чемпионом мира по версии самой престижной организации WBC — первым из боксеров бывшего СССР.

28 АПРЕЛЯ

Сборная Сан-Марино по футболу, обыграв в товарищеском матче Лихтенштейн со счетом 1:0, одержала первую и на данный момент единственную победу в своей истории.

Yohji Yamamoto

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама.

YOHJI
HOMME

Только в

☎8 800 200 2345

Л'Этуаль

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

МН'15 ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ты, может быть, не знал, а Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Турцию.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH TÜRKIYE
ТИРАЖ: **110 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 2007 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ФАТИХ БУЮКБАЙРАК
НОМЕР:
ФЕВРАЛЬ 2013 ГОДА

СТРАНА: ТУРЦИЯ

ПЛОЩАДЬ: 783 562 КВ. КМ (36-Я В МИРЕ)

СТОЛИЦА: АНКАРА

ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: 97% ТЕРРИТОРИИ СТРАНЫ НАХОДИТСЯ В АЗИИ, 3% — В ЕВРОПЕ

РЕЛИГИЯ: НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ОКОЛО 95% ТУРОК ИСПОВЕДУЮТ ИСЛАМ, ТУРЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ СВЕТСКИМ ГОСУДАРСТВОМ

ВОЗРАСТНОЙ СОСТАВ: СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ НАСЕЛЕНИЯ — 30,1 ГОДА, БОЛЕЕ 66% ЖИТЕЛЕЙ МОЛОЖЕ 35 ЛЕТ

ЦЕНЗУРА: ТУРЦИЯ ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО В МИРЕ ПО ЧИСЛУ ЗАКЛЮЧЕННЫХ ЖУРНАЛИСТОВ. ЗА РЕШЕТКОЙ ТАМ НАХОДЯТСЯ БОЛЕЕ 60 ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СМИ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ КОТОРЫХ ОСУЖДЕНЫ ЗА АНТИПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ: КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА (НЕ ГОВОРЯ УЖЕ О СИГАРЕТАХ) В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ (КАФЕ, БАРАХ, РЕСТОРАНАХ, ГОСТИНИЦАХ И Т.Д.) ЗАПРЕЩЕНО

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

"Женщины любят заниматься сексом не меньше, чем мужчины. А иногда — даже больше и чаще. Еще женщины любят поесть, поэтому, чтобы свидание прошло гладко и закончилось именно тем, на что ты рассчитываешь, тебе нужно разбудить в себе шеф-повара. Поверь, подруга очень высоко оценит твою попытку ублажить ее вкусовые рецепторы перед тем, как ублажить ее саму. Забудь про яйца, макароны и картофель, сделав выбор в пользу морепродуктов, которые должны сработать как афродизиаки. И не забудь про шоколадный десерт (шоколад содержит фенилэтиламин, повышающий уровень эндорфинов в организме). После ужина пригласи девушку на танец, чтобы немного размяться и, конечно, сблизиться. А дальше уже продолжить движения в другой плоскости..."

ФАКТЫ О СТРАНЕ

70% жителей Турции признаются, что совсем не читают книги.

7,6 часов в месяц в среднем проводят турки на сайтах соцсетей. Дольше там зависают лишь израильтяне (9,2 часа) и россияне (9,8 часов).

"Страной тюльпанов" правильнее называть Турцию, а не Нидерланды. Именно из Турции эти цветы и были завезены в Европу в 1554 году (началось все с Вены). До Нидерландов они доехали только к 1570 году.

55% турок выступают против приема людей не мусульманской веры на работу в органы юстиции и правопорядка.

3 500 000 русских туристов посетило Турцию в 2011 году.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: Обычно мы ставим на обложку звезд кино и спорта. Но раз в пять лет, отмечая очередной юбилей, мы зовем украсить журнал нашу главную звезду — читателя. Проблема, однако, в том, что только у российского издания МН — 1,4 млн постоянных читателей (данные TNS Russia). Всех на обложку не поставишь, придется выбирать.

ЧТО Ж, ВНИМАНИЕ — КОНКУРС!

1 Что нужно

Твоя фотография уже на нашем сайте, но ты, регистрируясь, был немногословен и указал в параметрах только свое имя, возраст и название города? Пора всем узнать не только приблизительный объем твоих бицепсов и цвет бровей, но и кое-что еще. Напиши в своем профайле небольшой рассказ (эссе, новеллу, притчу, фацецию, стихотворение) о себе, если ты еще этого не сделал. Это обязательное условие. С этого и начинается предвыборная кампания!

Тем, кто вчера родился, но успел купить этот номер МН в первый день продаж (16 апреля), напоминаем: до 24 апреля все еще можно зарегистрироваться на mhealth.ru/sp/hero/ и получить возможность попасть на обложку МН!

А 25 апреля ждем тебя на втором туре.

2 Что дальше

Чтобы повысить свои шансы на победу, не нужно подкупать жильцов подъезда и перекрашивать детскую площадку во дворе — стоит лишь справиться с несколькими простыми заданиями (соответствующие уведомления ты будешь получать в своем профайле, там же ты и будешь все выполнять). Итак, тебе придется:

- поделиться своей программой тренировок и дать электорату дельный фитнес-совет;
- предложить мужской рецепт блюда, которым можно и самому подкрепиться, и других будет не стыдно угостить;
- рассказать анекдот, от которого у публики сведет мышцы кора;
- и, внимание, задание от наших коллег из Women's Health: привести 3 своих качества, с помощью которых ты сможешь покорить любую девушку.

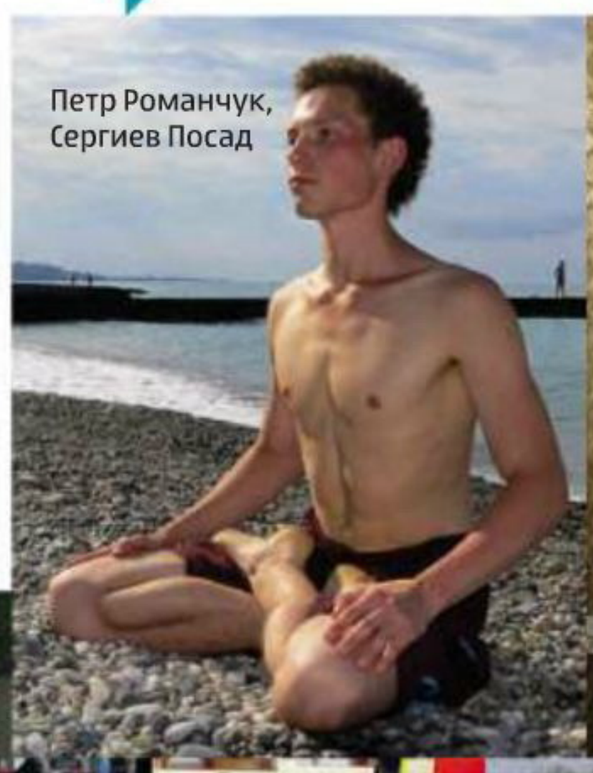
3 Что будет

Посетители сайта MHealth.ru с 25 апреля начнут голосовать за тебя в целом (твое фото + рассказ о себе) и отдельно за каждое выполненное тобой задание. От одного пользователя ты сможешь получить целых пять голосов! Чем больше заданий ты осилишь, тем больше преимущество. Голосование будет закрыто в 23:59 13 июня 2013 года.

4 Что в итоге

На следующей после голосования неделе редакционное жюри изучит профайлы пяти финалистов и определит их место в журнале: кто-то украсит своим трицепсом рубрику "Персональный тренер", кто-то станет моделью модной съемки, ну а один счастливчик — попадет на обложку. Результаты будут объявлены на нашем сайте Mhealth.ru 20 июня 2013 года. Номер журнала, героями которого стали наши лучшие читатели, — сентябрьский по счету — выйдет в продажу 13 августа.

ВОТ, КТО МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ОБЛОЖКЕ:


Петр Романчук, Сергиев Посад

Алексей Коробчак, Псебай

Дмитрий Щетиков, Омск

Игорь Кононенко, Санкт-Петербург

Сергей Медведев, Санкт-Петербург

Александр Гришин, Пучеж

Тимур Асланов, Уфа

Новый HYUNDAI i40

Бизнес-класс — и точка!

Выразительный облик. Впечатляющее пространство интерьера. Исключительный комфорт. Настоящее удовольствие от вождения. Теперь все точки над i расставлены. Все, что вы ждете от автомобиля бизнес-класса, воплощено в новом Hyundai **i40**.

Пройдите тест-драйв сегодня:

8 800 333 71 67

от 849 000 руб.*

* Цена указана для модели Hyundai i40 в комплектации Comfort («Комфорт»).
** Гарантия – до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) – распространяется на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю. Реклама.

Адаптивные фары

Панорамная крыша с люком

Цветной дисплей 7"

Кузов универсал

Уровень безопасности

Программа поддержки**

i40 ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ | UNIVERSIADE KAZAN 2013 RUSSIA

facebook.com/hmcis vk.com/hm_cis www.hyundai.ru

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

ЭЛЕКТАРНО

ЛЮДА И БЛЮДА

Тревога, товарищи! Проведенный в Америке опрос показал, что 39% женщин получают от еды удовольствия больше, чем от секса. Мало того: 32% признались, что лучше на год откажутся от занятий любовью, чем от любимого блюда. Похоже, у нас, мужчин, есть серьезный соперник. Давай разберемся в их отношениях.

1

Каждая десятая женщина считает нарушение диеты более серьезным проступком, чем измена своему мужчине. По крайней мере, так дело обстоит в Великобритании, где этот факт подтвердило исследование компании Atkins.

2

Еда и женщины — это история постоянных грехопадений. В современном обществе из-за культа худобы и сексуальной свободы съесть лишнее девушки считают даже более постыдным, чем заняться тем, что делает их недевушками. То есть современная Ева польстилась бы на запретный плод просто потому, что очень любит есть, но постоянно ограничивает себя. Ученые выяснили, ради каких продуктов женщины готовы даже на такой страшный шаг, как нарушение диеты. Это жареная картошка, алкоголь, выпечка, шоколад и прочие десерты.

3

Не важно, что любит есть женщина, иногда полезнее знать, что любят ее органы. Например, личи. Как утверждают эксперты Сычуаньского университета (Китай), эти богатые магнием фрукты усилят прилив крови к ее половой, так скажем, системе. Также ее желание могут повысить богатый фосфатидилэтаноламинами миндаль и яблочный пирог: по данным Chicago Smell and Taste Research Foundation, он на 24% повышает чувствительность женских половых органов (а иногда и заменяет их, как в известном фильме).

4

Ученые из Брукхейвенской национальной лаборатории (США) провели опыт: давали мужчинам и женщинам смотреть и нюхать разные блюда, но запрещали их пробовать. После этого с ними разговаривали на отвлеченные темы, запрещая при этом думать о еде (ученые следили за активностью мозга подопытных). Мужчины с легкостью справились с этой задачей, а вот женщины с треском провалили тест — как они ни старались, мысли о вкусняшках не оставляли их.

ИСТОЧНИКИ:
ATKINS.COM, BNL.GOV,
JOURNAL OF SEX RESEARCH,
MENSHEALTH.CO.UK

50%

ЖЕНЩИН, ПИТАЮЩИХСЯ НЕПРАВИЛЬНО, СКЛОННЫ К ДЕПРЕССИИ. УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА МЕЛЬБУРНА ПОНЯЛИ ЭТО ВО ВРЕМЯ ЭКСПЕРИМЕНТА, ПОСТАВЛЕННОГО С ЦЕЛЬЮ ВЫЯСНИТЬ, КАК ЕДА ВЛИЯЕТ НА ЖЕНСКОЕ НАСТРОЕНИЕ. ТАК ВОТ, ПОЛОВИНА ПОЖИРАТЕЛЬНИЦ ЖИРНОГО ФАСТФУДА ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ ПОДАВЛЕННО.

СТОЙ! КТО ВОЙДЕТ?

Превосходная секс-форма — это сила, выносливость и полный контроль над ситуацией. Само по себе ничего из этого не приходит, придется поработать.

Как и во многих видах спорта, в сексе очень важны сильные ноги. А для этой позиции "стойка у стены" они вообще — главное. "Тут потребуется смесь силы, которая выдержит тебя и ее одновременно, и энергии, которая позволит совершать уверенные возвратно-поступательные движения, — говорит персональный тренер Кэти Браун, автор описанной ниже программы. — Более того, девушку придется поддерживать руками, поэтому крепкие мышцы предплечий и бицепсы тоже понадобятся". Потому что девушек не бросают во время секса. Разве что после.

НЕУТОМИМЫЕ РУКИ

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ X 10

Теперь возьми две гантели среднего веса — они будут имитировать женщину в твоих руках. Выполни молотковый подъем на бицепс стоя (кисти рук расположены так, будто ты хочешь ударить кулаком по столу), потом согни руки еще раз и, держа их в таком положении, присядь (неглубоко, бедра параллельно полу). Во время последнего приседания задержись в нижней точке на 10 секунд.

КВАДРИЦЕПСЫ

ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ X 5

Мы не хотим сказать, что твоя девушка жирновата, но чтобы поднять ее и удерживать какое-то время, потребуется порох в пороховницах. Возьми штангу потяжелее (но такую, чтобы ты смог без проблем встать с ней 5 раз), положи ее на плечи и глубоко приседай, не скругляя спину и по правилам отклячивая попу. Опускайся медленно, растянув это дело на 4 секунды, поднимайся быстро, резко.

СТАЛЬНЫЕ ИКРЫ

ПРИСЕДАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НА НОСКИ X 20

Здесь дополнительный вес не потребуется. Глубоко присядь, руки вытянуты вперед. Выдохни и молниеносно встань, причем сразу на носки. Опустись на пятки, не спеша присядь, одновременно вытянув руки вперед, и опять резко встань на носки. Всю последовательность из трех упражнений повтори три раза (с минимумом передышек), и так — два раза в неделю. Удовлетворение гарантировано.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: THE RED DRESS/DEBUT ART, ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

P.S. ЛЕГКИЙ МАССАЖ ПОСЛЕ СЕКСА УСИЛИТ В ДАМЕ ВЫРАБОТКУ ОКСИТОЦИНА, И ВТОРОЙ ЕЕ ОРГАЗМ НАСТУПИТ БЫСТРЕЕ

Оригинальные запчасти и сервис BMW

www.bmw.ru

С удовольствием за рулем

Реклама

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЕРВИС. ЧЕСТНЫЙ ПОДХОД.

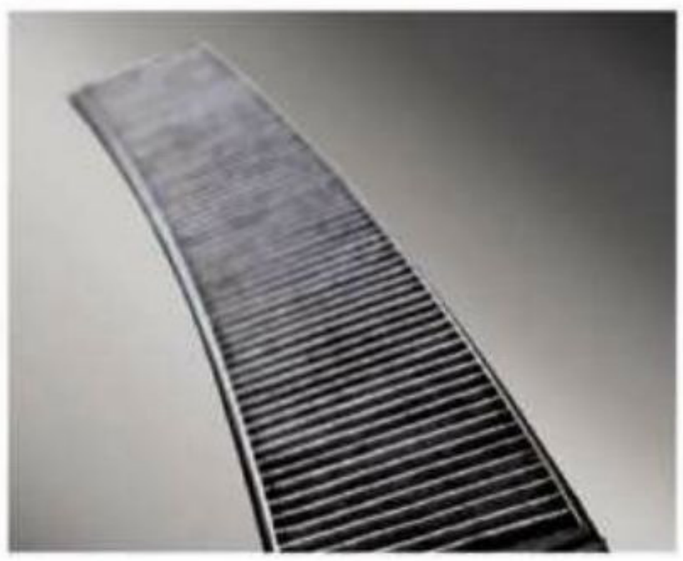
КОМПЛЕКС СЕРВИСНЫХ УСЛУГ ДЛЯ BMW X5*.

ЗАМЕНА ПЕРЕДНИХ ИЛИ ЗАДНИХ ТОРМОЗНЫХ КОЛОДОК С ДАТЧИКОМ ИЗНОСА.
Стоимость включает запасные части, расходные материалы и работы по замене.

12 990 / 9 990 рублей

ЗАМЕНА МАСЛА И МАСЛЯНОГО ФИЛЬТРА.
Стоимость включает запасные части и работы по замене.

8 900 рублей



ЗАМЕНА САЛОННЫХ УГОЛЬНЫХ ФИЛЬТРОВ И ВОЗДУШНОГО ФИЛЬТРА.
Стоимость включает запасные части и работы по замене.

9 390 рублей

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Приобретая один из сервисных пакетов у официального дилера BMW в период с 15 марта по 31 мая 2013 года, Вы получаете в подарок комплект щеток переднего стеклоочистителя.

Подробности предложения уточняйте у официальных дилеров BMW, по телефону Службы клиентской поддержки BMW 8 800 2003 269 и на сайте www.bmw.ru

* Комплекс сервисных услуг доступен также для других моделей BMW старше 3 лет. Стоимость указана с учетом НДС.
Специальное предложение действительно для автомобилей BMW X5 старше 3 лет с момента первой регистрации автомобиля.

КУРИЦА ЕСТСЯ

ВАСИЛИЙ ИСТОМИН

ВОЗРАСТ: **24 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **PR-МЕНЕДЖЕР**
РОСТ: **189 СМ**
ВЕС ДО: **138 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **92 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **5 МЕСЯЦЕВ**

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Всю свою сознательную жизнь я был бессознательно полным. Даже профессиональные занятия спортом — водным поло — кардинальным образом не сказывались на моих объемах, несмотря на частые и активные тренировки. А когда спорт был заброшен, все стало совсем печально. Стал меньше ходить, передвигался в основном на машине, много сидел за компьютером и все меньше двигался. А ел много. В результате докатился до 138 кг. Стало понятно: срочно надо что-то менять.

Худел в два этапа. С первого захода получилось добраться до 105 кг, потом, правда, опять разъелся до 117. Второй этап был более результативным и закончился на отметке 85 кг — даже не помню, когда я последний раз до этого столько весил. В моем случае 70% успеха — это диета (питание 6-7 раз в день, коричневый рис, гречка, незаменимые куриные грудки, телапия, льняное масло), 30% — тренировки 4 раза в неделю (3 раза — тренажеры, 1 раз — просто ходьба). Сегодня продолжаю заниматься в спортзале под руководством отличного тренера (спасибо ему за все!), набираю мышечную массу и уже не соблюдаю так строго диету — отсюда и 92 кг. Но к лету намерен основательно просушиться.

Самое интересное во всей этой истории — ощущения от того, что с тобой происходит. Сначала есть мечта — похудеть. Думаешь, что, как только это случится, все в жизни поменяется само собой. А когда это случается — ничего особенного и не происходит. Новая форма не будоражит внезапно, ты ведь каждый день наблюдаешь, как вес постепенно уходит. И в конце концов я столкнулся даже с некоторым разочарованием: я похудел, а мир не перевернулся вверх дном.

Но прошел месяц, я привык к новому телу, и вот тогда-то почувствовал, насколько круто то, что я с собой сделал, насколько мне стало лучше и легче.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото "до/после" присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс получить вот такой шерстяной джемпер от Lexus и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. ПОЛЧАСА БОДРОЙ ХОДЬБЫ СЖИГАЮТ 143 ККАЛ, ЭТО ОДНО 120-ГРАММОВОЕ МОРОЖЕНОЕ ИЛИ 0,33 ЛИТРА СВЕТЛОГО ПИВА

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: +7 (495) 780 58 97. Реклама. www.ferragamo.com

ACQUA ESSENZIALE

Salvatore Ferragamo

Salvatore Ferragamo

½ АВОКАДО

Сейчас для тебя важен содержащийся в авокадо тирозин — аминокислота, которая необходима для производства норадреналина. Норадреналин в свою очередь — это нейромедиатор, отвечающий за внимательность.

2 СТ. Л. ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА

По сравнению с обычным в греческом йогурте в два раза больше белка. А сахара — меньше. Выбирай тот, что сделан без добавления сливок (в нем меньше жира). Ну или замени его обычным натуральным йогуртом, чего уж там.

1 Ч. Л. МЕДА

Это не только ложка энергии и витаминов в твоем салате, это очередной ингредиент, регулирующий уровень сахара в крови. На протяжении всей игры ты будешь в необходимой степени бодр.

1 КУСОК ЖАРЕНОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ

Мало того что лососевые — едва ли не наша любимая разновидность рыб, так это еще и второй источник тирозина в рецепте — наравне с авокадо. А еще в таком куске, как на фото, примерно 40 г белка. До финального свистка есть точно не захочется.

1 Ч. Л. МОЛОТОЙ КОРИЦЫ

Выравнивает уровень сахара в крови (ты не почувствуешь себя голодным через полчаса). К тому же ее запах, как выяснили исследователи корицы, повышает твою бдительность и боеготовность.

2 ПОРЕЗАННЫХ КУСКА АРБУЗА

В арбузе хранятся витамин B_1 (помогает вырабатывать энергию), калий (сохраняет жидкость в организме) и собственно жидкость, благодаря которой ты избежишь изнуряющего обезвоживания. А если не сезон и арбуз пока только зреет, можешь заменить его сочным яблоком.

1 КЛУБЕНЬ ЖАРЕНОГО БАТАТА

Доставляет в твой организм калий, который вместе с натрием поддерживает там водный баланс, а также клетчатку и сложные углеводы — источник глюкозы, то есть топлива для всех активно работающих клеток. Ничего страшного не случится, если ты заменишь батат простой картошкой: пожертвуешь только вкусом, а вот калия получишь даже больше.

1 ПУЧОК ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ

В этих листьях неплохой запас железа, которое тоже помогает твоему организму производить энергию. Еще оно улучшает доставку кислорода в мозг, благодаря чему тот работает лучше. Листовую капусту можно заменить более знакомой савойской: железа в ней, правда, меньше, зато клетчатки столько же.

ВЗРЫВНАЯ СМЕСЬ

В спорте, чтобы победить, иногда требуется мощный выброс энергии, который даст пинка и позволит оставить всех соперников позади. Этот салат — как раз такой пинок. Съешь его за час до дружеского футбольного матча — и будь самым результативным игроком.

Рецептом поделился Мици Дюлан, диетолог команды по американскому футболу "Канзас-Сити Чифс"

ФОТО: DAN MATTHEWS

P.S. ЗА ВРЕМЯ ШУСТРОЙ СТОМЕТРОВОЙ ПРОБЕЖКИ ЧЕЛОВЕК ВЕСОМ 75 КГ ТРАТИТ ПОРЯДКА 8 КИЛОКАЛОРИЙ. ВСЕГО-ТО

ТОВАРИЩ БРЮХОДАВ

Хочешь, чтобы тебя так звали? Тогда иди меняй фамилию, а также имя и отчество. А если не хочешь, мы все равно расскажем, как это делается в 4 приема.

ТЫ ЗАПЛАТИШЬ: 1000 рублей за смену имени и по 200 рублей за каждое новое свидетельство о регистрации актов гражданского состояния (за новое свидетельство о браке и т.д.).

1 Дотяни до совершеннолетия

Благодаря пункту 2 статьи 19 ГК РФ и главе VII Федерального Закона № 143 “Об актах гражданского состояния” ты имеешь полное право поменять имя, и фамилию, и отчество. Все, что для этого нужно, — твердое намерение, российское гражданство и минимум 18 прожитых лет. ФИО можно сменить и раньше, но: с 14 лет — с согласия родителей, а до этого — по их инициативе, на основании решения органа опеки и попечительства.

2 Подай заявление в ЗАГС по месту регистрации

Укажи все необходимые сведения о себе (и о своих несовершеннолетних детях), а также впиши желаемые имя, фамилию, отчество. Там же надо раскрыть убедительные причины твоего желания — например, неблагозвучность фамилии Гнильянц либо другие идеологические соображения. (Почему “убедительные”, а не “просто так хочу” — читай пункт 3.) К заявлению прилагается свидетельство о рождении тебя (и твоих несовершеннолетних детей). Кстати, о последних: если их папа был Денисом, а стал Спартаком, то и они из Денисовичей автоматически превратятся в Спартаковичей.

3 Подожди

Твое заявление должно быть рассмотрено в течение месяца. В редких случаях при наличии уважительных причин этот срок может быть увеличен не более чем на два месяца. А потом ты получаешь свидетельство о смене имени. Или не получаешь. Законодательство ничем не ограничивает выбор имени, фамилии и отчества, однако работники ЗАГСа могут отказать тебе в перемене ФИО. И, как это часто бывает, перечня оснований для такого отказа нигде нет, а значит, они могут быть любыми — например, регистраторша была в плохом настроении. Но: тебе обязаны предоставить мотивированный отказ в письменной форме, и ты вправе обжаловать его в суде.

4 Задумайся, а не поспешил ли ты

Ты можешь менять имя сколько угодно раз и делать это хоть каждый месяц (чаще не получится из-за длительности самой процедуры). Однако не забывай, что придется также менять: паспорт, загранпаспорт, права, свидетельство о присвоении ИНН, трудовую книжку, пенсионное страховое свидетельство, полис обязательного медицинского страхования, а также все бумажки, подтверждающие право собственности на движимое и недвижимое имущество и проч. Альтернатива — предъявлять старые документы вместе со свидетельством о смене имени, но в этом случае тебе, скорее всего, придется каждый раз долго объясняться.

ЛУЧШИЕ СОВЕТСКИЕ МУЖСКИЕ ИМЕНА* ВЫБОР МН

- АТЕИСТ
- БУНТАРЬ
- ГИМАЛАЙ
- ИДЕЙ
- ЛЕЛЮД (“Ленин любит детей”)
- ЛОРИЭРИК (“Ленин, октябрьская революция, индустриализация, электрификация, радиофикация и коммунизм”)
- МОЛОТ
- ПЯТВЧЕТ (“Пятилетку в четыре года”)
- ТРОЛЕН (“Троцкий, Ленин”)
- ЭЛЕКТРОН

*Зафиксированы случаи регистрации детей с такими именами в довоенном СССР.

ЭКСПЕРТ:
АНТОН ЛЕЛЯВСКИЙ, АДВОКАТ МКА “КНЯЗЕВ И ПАРТНЕРЫ”

P.S. ПО ДАННЫМ ЗАГСОВ, В 2012 ГОДУ НОВОРОЖДЕННЫХ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЗЫВАЛИ АЛЕКСАНДРАМИ И АНАСТАСИЯМИ

МОЩНЫЙ И МОТОЦИКЛ

Открытие мотосезона или вообще первая в жизни поездка на мотоцикле — это как минимум непривычная физическая нагрузка. О том, какие мышцы у мотоциклиста работают активнее всего и как их привести в тонус, рассказывают эксперты MH.

РУКИ

При поворотах основная нагрузка приходится на трицепсы, особенно если мотоцикл тяжелый и скорость большая. Усилие не такое уж серьезное — 15–20 кг, но регулярное.

Совет фитнес-редактора Дмитрия Смирнова: "Отжимайся от bosu. Возьми bosu, переверни куполом вниз и, поставив руки на грани снаряда, прими положение упора лежа. Не теряя равновесия, делай обычные отжимания, стараясь касаться bosu грудью. Сделай 3-4 сета до отказа".

НОГИ

Ноги мотоциклиста, а именно — бедра, начинают активно работать уже на ранних этапах обучения в мотошколе. С помощью бедер мотоцикл удерживается в вертикальном положении на малых скоростях (до 40 км/ч) и во время остановок.

Совет Смирнова: "Приседай с гантелью. Возьми гантель обеими руками под верхний диск и помести ее у груди. Ноги поставь на ширину бедер, выпрями спину. Не отрывая пяток от пола, опустись в глубокий присед и вернись в исходное положение. Сделай 3-4 сета по 15-20 повторов".

СПИНА

Наравне с трицепсами спина участвует в удержании руля и корректировке направления движения в поворотах. Работают: широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы.

Совет Смирнова: "Подтягивайся на низкой перекладине. Установи перекладину на высоте солнечного сплетения или пояса. Возьмись за нее хватом шире плеч и, выведя ноги вперед, повисни, выпрямив руки. Подтягивайся, стараясь касаться перекладины грудью. Сделай 3-4 сета до отказа".

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО?

КОНСТАНТИН ТЮЛЕНЕВ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПРОДАЖ МОТОТЕХНИКИ КОМПАНИИ "НЕЗАВИСИМОСТЬ", ДИЛЕРА BMW:

"За полгода зимы даже у профессионального мотоциклиста инстинкты вождения притупляются, и внимание во время первых выездов не такое острое, как должно быть. Именно поэтому самая большая ошибка байкеров сразу после открытия сезона — превышение скоростного лимита. Сам еще не привык, водители за зиму отвыкли от мотоциклистов на дороге — вот и случаются всякие неприятные вещи. А если ты еще и в физическом смысле расслаблен и вял, то точно должным образом не справишься с управлением в напряженной ситуации".

Сила есть?

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА МОТОЦИКЛИСТА ЗАВИСИТ ОТ КЛАССА МОТОЦИКЛА, КОТОРЫМ ОН УПРАВЛЯЕТ.

ЛЕГЧЕ УПРАВЛЯТЬ → ТРУДНЕЕ УПРАВЛЯТЬ

ДОРОЖНЫЙ | ЭНДУРО | СПОРТИВНЫЙ | ЧОППЕР | ТУРИСТИЧЕСКИЙ

P.S. ПО МНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛОВ, ОСВАИВАТЬ МОТОЦИКЛ ЛУЧШЕ НА МОДЕЛЯХ С ДВИГАТЕЛЕМ ОТ 600 ДО 1000 СМ^3

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РОСТА НОВЫХ ВОЛОС*

DERCOS NEOGENIC

1 ЗАПАТЕНТОВАННАЯ МОЛЕКУЛА [СТЕМОКСИДИН] Первая молекула, создающая оптимальные условия для пробуждения «спящих» волосяных фолликулов**.

РОСТ ВОЛОС ВОЗОБНОВЛЕН

ГУСТОТА ВОЛОС ПОВЫШАЕТСЯ 1700 НОВЫХ ВОЛОС ЗА 3 МЕСЯЦА***
Подтверждено клиническим исследованием при участии 101 человека.

ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ****	1 МЕСЯЦ	3 МЕСЯЦ
КОЖА ГОЛОВЫ МЕНЕЕ ВИДНА	77%	90%
ВОЛОСЫ СИЛЬНЫЕ И ПРОЧНЫЕ	87%	95%

МИРОВАЯ ИННОВАЦИЯ

Реклама. * Среди средств Vichy. ** Исследование in vitro. *** Клинический тест с участием 101 человека в сравнении с плацебо, среднее значение. **** Самооценка 133 потребителей. Vichy, Италия, февраль 2012. Процент тестируемых, отметивших улучшения.

1700 НОВЫХ ВОЛОС ЗА 3 МЕСЯЦА***

ПРОТЕСТИРОВАНО ПОД ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ В КЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

24/7 Консультации специалиста онлайн на WWW.NEOGENIC.RU

VICHY
LABORATOIRES

ЗВОНОЧЕК БОЛЬШЕ НЕ ТРЕВОЖИТ

Научиться просыпаться без помощи будильника не так уж и сложно. Надо просто научиться.

Две простые вещи сделают реальностью твою мечту просыпаться вовремя без внешних раздражителей: это дисциплина (то есть привычка регулярно ложиться примерно в одно и то же время) и полноценный ночной сон (часов семь).

1

Подготовься

Во-первых, заведи будильник. Вот только прозвонить он должен в не в 7 утра, когда ты собираешься проснуться, а за час до того момента, когда ты собирался лечь спать. Сигнал прозвучал — приглуши свет, выключи звук телефона и займись чем-нибудь спокойным. Проще говоря, готовься ко сну.

2

Подстрахуйся

Во-вторых, тоже заведи будильник. Без подстраховки ты будешь спать тревожно, боясь проспать, и, скорее всего, проснешься слишком рано. Твоя задача — очнуться на три минуты раньше будильника и выключить его. Чем регулярнее ты будешь все это проделывать, тем скорее научишься просыпаться когда нужно, без этого — противнейшего на свете — звука.

КИНОДОКТОР

Выпуск №9

Настоящего героя боевика нельзя победить. Он выпрыгнет из горящей машины, выплывет из болота и выйдет из комы, чтобы наказать врагов.

В КИНО

Когда-то Стивен Сигал был хорош. Например, в фильме “Смерти вопреки”. Его героя подстрелили, он семь лет пролежал в коме, потом очухался, привел себя в порядок средствами восточной медицины и тренировками и всем намял бока.

В ЖИЗНИ

Рассказывает невролог Анна Адамович: “За три десятка лет врачебной практики я с подобными случаями не сталкивалась. Прийти в себя после семи лет комы теоретически можно, но полностью восстановиться — вряд ли. Одна из моих пациенток, для сравнения, провела в коме месяц, после того как подавилась шашлыком, потом пришла в себя — и то нельзя сказать, что она восстановилась на 100%: неврологический дефицит в такой ситуации неизбежен. Ну а если у человека во время клинической смерти, за которой последовала кома, пострадала кора головного мозга, то ни о каком восстановлении говорить невозможно. Такое состояние называется вегетативным, оно необратимо”.

P.S. СТИВЕН СИГАЛ 6 РАЗ НОМИНИРОВАЛСЯ НА “ЗОЛОТУЮ МАЛИНУ” И ОДИН РАЗ ПОЛУЧИЛ ЕЕ КАК ХУДШИЙ РЕЖИССЕР

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.citroen.ru

ПЕРЕВЕРНИ ВСЕЛЕННУЮ С ЛИНИЕЙ **DS**

18+

ЛИНИЯ **DS**. КОГДА АВТОМОБИЛЬ – ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Навсегда забудьте о том, что было «до». Теперь это неважно. CITROËN меняет эпоху. Навсегда. Ваши самые смелые мечты, Ваши самые смелые ожидания – это линия DS.

Мягкие и плавные контуры, передовые технологические решения – как и на полотнах мастеров эпохи Ренессанса, в этих автомобилях гармонично все. Кажется, что этот автомобиль создавал художник, но художник, искренне влюбленный в автомобили. CITROËN – это 90-летний опыт, почти вековая экспертиза. Просто задумайтесь, всмотритесь в эти линии, вслушайтесь в симфонию двигателя – с CITROËN Вы влюбитесь в автомобили заново. И с линией DS – найдете именно тот, которого Вам не хватало всю жизнь.

* Креативные технологии. Реклама.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

CITROËN

САМООБОРОНА

ОБИДА В ТЕСНОТЕ

Если кто-то напал на тебя в лифте, убежать не получится. Нужно отбиваться.

Эта пренеприятная ситуация с большей вероятностью может произойти не с тобой, а с твоей девушкой. Насилие в лифте — нередкая история, а потому сегодняшние рекомендации обязательно перескажи подруге — они универсальны.

1 Не садись в лифт с подозрительно незнакомыми людьми (тем более если их несколько). Ты в лифте, а в подъезд вбегает неизвестный мужик и орет: "Подожди!" Спокойно уезжай. Ты входишь в подъезд, а в лифте опять же незнакомец — придержал ногой двери, мол, заходи. Вежливо улыбнись ему и вперед по лестнице. Если стесняешься и думаешь, что тебя сочтут трусом, достань мобильник, сделай вид, что тебе позвонили.

2 Если уж ты оказался в лифте с незнакомым мужиком, сосредоточься. Прижмись спиной к стенке — пусть он нажимает нужный этаж. Пакеты из магазина поставь на пол. Левую руку приведи в защитное положение, как бы задумчиво потирая нос и подбородок, вторую держи на уровне живота. Не шел ли он за тобой по улице к подъезду? Кажется ли он подозрительным? В каком положении его руки? В карманах? Или одна за спиной? Он нервничает? Напряжен? Сам смотри ему на линию плеч рассеянным взглядом — так ты увидишь его целиком.

3 Жди, когда он выйдет из лифта. Если твой этаж — выходи, все время держа его в поле зрения, как бы смешно это ни выглядело (это предотвратит захват сзади). Ну а если на вопросы из пункта 2 ты ответил утвердительно, будь готов ко всему. Видишь резкое движение плечом, быстрый шаг в твою сторону — бей первым.

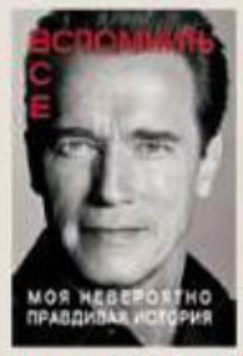
4 Сгруппировавшись (руки в блоке), резко сближайся, врезаясь в него предплечьями. Схвати его за одежду или за шею и бей коленом в пах. Он согнулся — бей локтем или кулаком-молотом сверху в затылок, быстро, несколько раз. Он поплыл — со всей силы впечатай его головой в стенку. Он на полу — несколько раз прыгни ему на руку или ногу, чтобы не смог напасть снова.

5 Если сомневался до последнего и дождался, что он напал на тебя, действуй так же — молниеносно и уверенно. Гад прижал тебя к стенке — хватай его за уши и бей головой в нос. Нет места — обхвати его голову и что есть силы надави большими пальцами на глаза. Открылся кадык — со всей силы дави на него. И все это должно сопровождаться твоим самым громким криком, пусть жильцы услышат. При первой возможности — вон из лифта (и повнимательнее на выходе, вдруг он был не один). В следующий раз расскажем, что делать, если у подонка в руке нож.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА



ВСПОМНИТЬ ВСЕ. МОЯ НЕВЕРОЯТНО ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ
Арнольд Шварценеггер
Он был самым крутым бодибилдером в мире. Он снимался в самых любимых фильмах, а теперь триумфально вернулся на экраны после многолетнего перерыва. И перерыв-то был не случайным — негоже губернатору бегать с автоматом наперевес. Теперь он говорит о себе — честно, подробно и с юмором. Последний герой боевика и ролевая модель для нескольких поколений — ему есть, что рассказать.

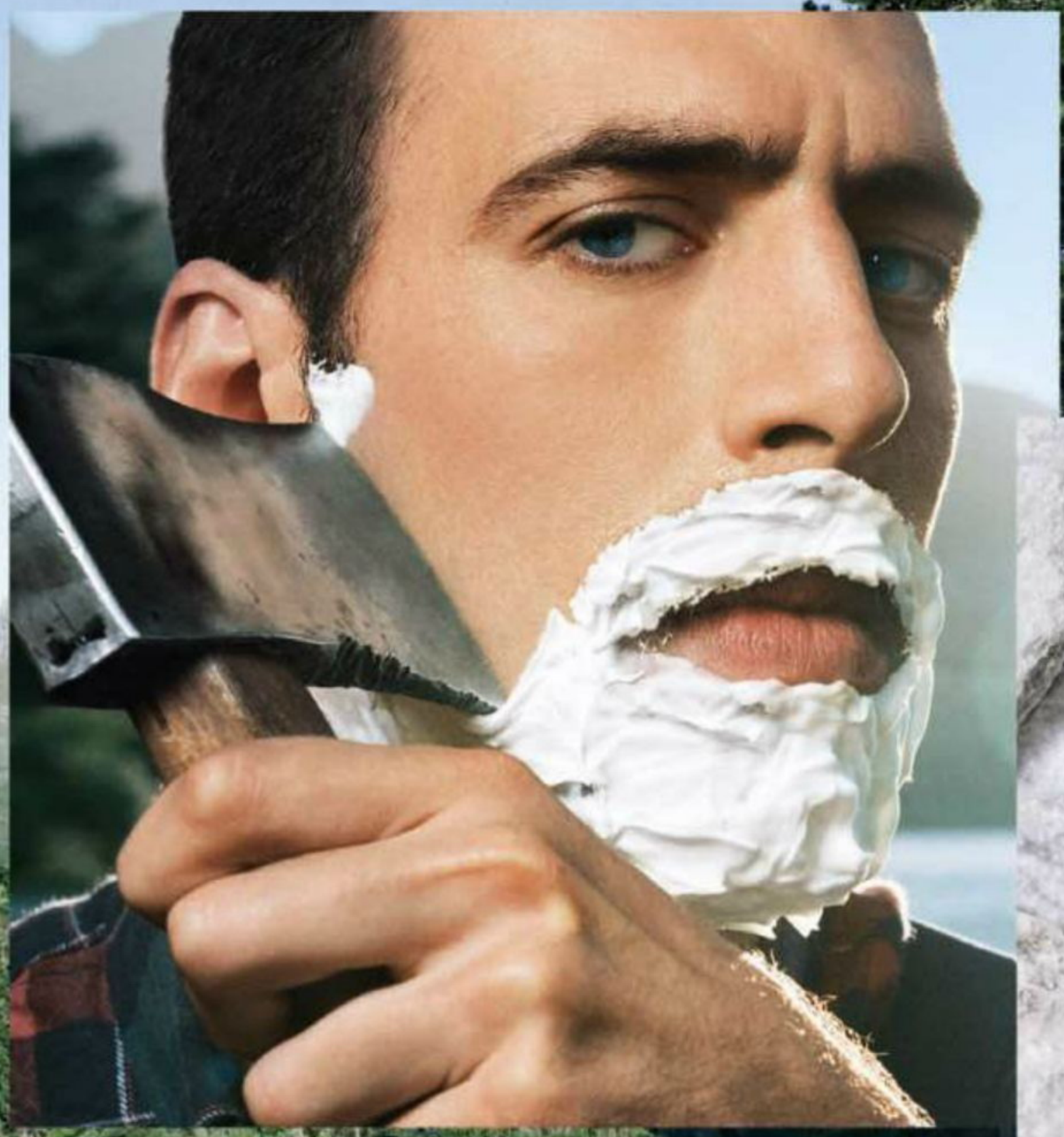
ИСКАЖЕННОЕ ВРЕМЯ: ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ
Клодия Хэммонд
Ты уже взрослый и знаешь, что в детстве каждый день был как жизнь, а в старости кажется, что жизнь пролетела, как один день. И что час в кресле стоматолога и час в кресле кинозала — очень разные по продолжительности часы. Почему так происходит? На этот вопрос и пытается ответить автор книги, приводя до боли знакомые примеры и снабжая читателя любопытными фактами. Окончательного ответа ты так и не найдешь, но время за чтением пролетит быстро.

P.S. ОТЛИЧНОЕ ВИДЕО ПРО ДРАКИ В ЛИФТЕ ИЩИ НА КАНАЛЕ CNN НА YOUTUBE ПО ЗАПРОСУ WOULD YOU STOP A MURDER?

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

NIVEA MEN

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

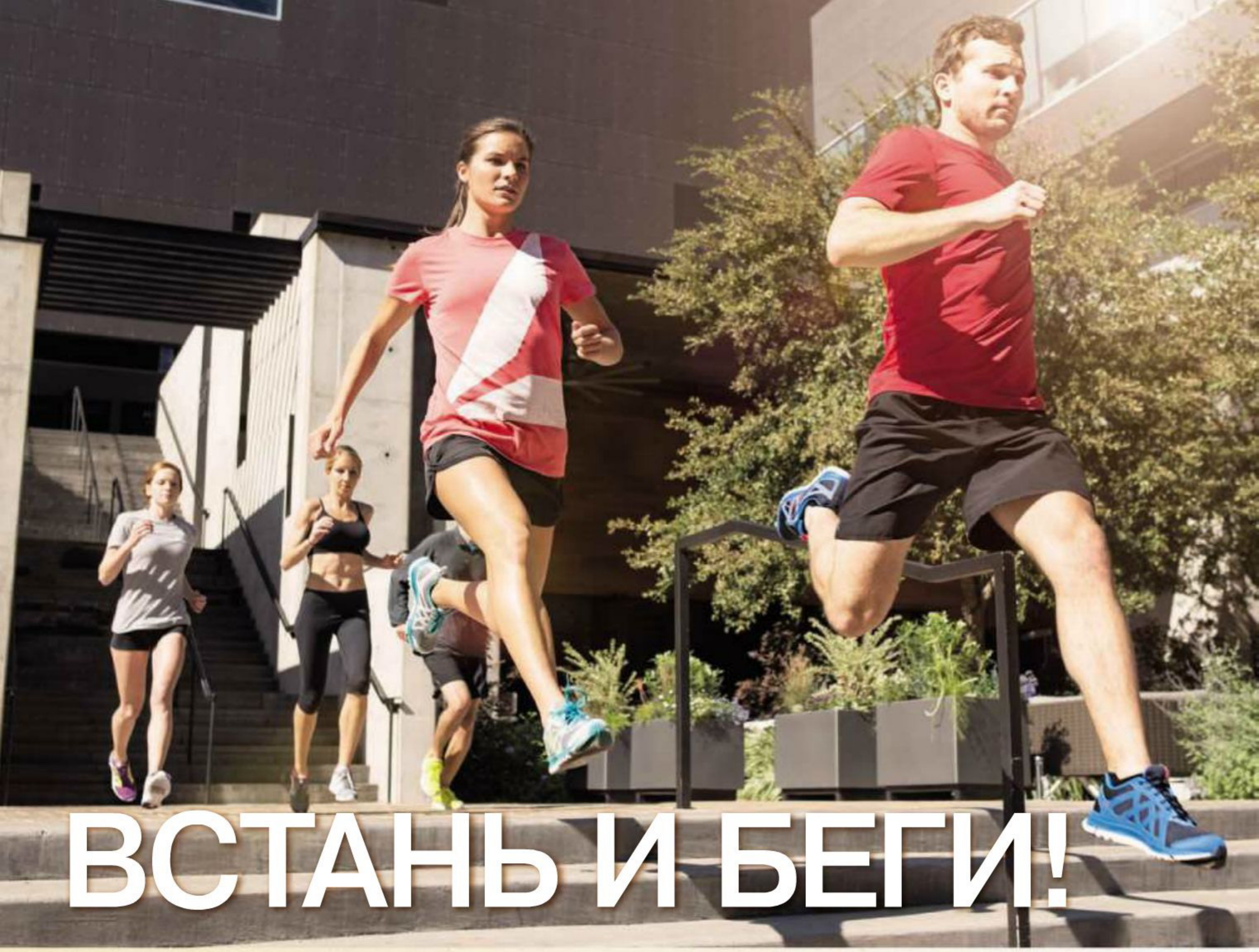


БРЕЙСЯ ЧЕМ ХОЧЕШЬ, ГЛАВНОЕ — БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ!

Гель для бритья для чувствительной кожи от NIVEA MEN с технологией ультрагладкого скольжения*

* Среди продуктов NIVEA MEN.
Продемонстрировано профессиональными актерами. Не повторять в домашних условиях. Реклама.

niveamen.ru



ВСТАНЬ И БЕГИ!

КАК ВСЕГО ОДНА ПАРА НОГ СПОСОБНА ДЕРЖАТЬ В ТОНУСЕ ЦЕЛОГО ТЕБЯ

МЫ НЕ СПРАШИВАЕМ, СКОЛЬКО РАЗ ТЫ ОБЕЩАЛ СЕБЕ НАЧАТЬ НАКОНЕЦ БЕГАТЬ ПО УТРАМ. ПРОСТО НАЗОВИ СЕЙЧАС ПАРУ ВЕСОМЫХ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ТЫ НЕ В СОСТОЯНИИ ВЫДЕЛИТЬ — ДОПУСТИМ, ЗАВТРА — ХОТЯ БЫ ТРИДЦАТЬ МИНУТ НА ПРОБЕЖКУ. ЕСЛИ СОБЫТИЯ НЕПРЕОДОЛИМОЙ СИЛЫ (К КОТОРЫМ МОЖНО, ПО-ЧЕСТНОМУ, ОТНЕСТИ И ЛЕНЬ) ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ТЕБЕ ПОТРАТИТЬ БЕСЦЕННЫЕ МИНУТЫ НА “БЕСЦЕЛЬНУЮ БЕГОТНЮ”, ТО МОЖЕШЬ ДАЛЬШЕ НЕ ЧИТАТЬ. ЗАЧЕМ ВРЕМЯ-ТО ТЕРЯТЬ.

Тем, кто все-таки собирается поддерживать (или набирать) форму с помощью бега, но пока почему-то сомневается, мы раскроем глаза на ноги. Точнее, на пользу, которую они могут принести, двигаясь чуть быстрее, чем обычно.

1 **Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему.** Когда ускоряешься ты, кровь в тебе тоже начинает бежать быстрее. Улучшается кровообращение, ткани всех органов лучше снабжаются кислородом. Да, и повышенное артериальное давление беговые тренировки могут помочь понизить до нормальных показателей.

2 **Бег приводит в тонус обменные процессы в организме.** Быстрее двигаешься не только ты, но и то, что внутри тебя.

3 **Бег улучшает работоспособность легких.** Во время пробежки они начинают работать в три раза интенсивней, чем обычно. При регулярных тренировках создается их функциональный резерв. Благодаря этому ты сможешь подняться к себе на 16-й этаж по лестнице, когда сломается лифт, и не чувствовать позывы выплюнуть собственные легкие уже на середине пути.

4 **Бег повышает настроение.** Физическая нагрузка способствует выделению гормонов счастья — эндорфинов. Они-то и позволят тебе потеть и получать удовольствие.

5 **Бег повышает мужественность.** Длительная физическая нагрузка стимулирует выделение тестостерона, повышая либидо в частности и потенцию в целом.

6 **Бег развивает самоконтроль, целеустремленность, силу воли.** А успех во время тренировок повышает самооценку.

7 **Бег заставляет лучше работать мозг.** Регулярные пробежки положительно сказываются на процессе выработки клеток головного мозга, отвечающих за память.

8 **Во время бега у тебя работают почти все группы мышц.** А что тут можно еще добавить!

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОГРЕСС

ЧТОБЫ НЕ ПРОСТО БЕСЦЕЛЬНО ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО ПАРКУ ИЛИ СТАДИОНУ В УСКОРЕННОМ МОНОТОННОМ ТЕМПЕ, ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ТРЕНИРОВОК, РАЗРАБОТАННЫХ ЭКСПЕРТОМ REEBOK ПО БЕГУ ПИТОМ РИ. БЛАГОДАРЯ ИМ ТЫ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ СВОЮ БЕГОВУЮ АКТИВНОСТЬ ИНТЕРЕСНОЙ И НЕОБЫЧНОЙ. КОГДА НАУЧИШЬСЯ ЧЕРЕДОВАТЬ ТЕМП, ПОЙМЕШЬ, КАК МНОГО В ПРОСТОМ, КАЗАЛОСЬ БЫ, БЕГЕ РАЗНООБРАЗИЯ.

БЕГ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ТЕМПА

Время: 15 минут
Развивает: аэробную выносливость, силу, координацию.
Второй отрезок пути преодолевается быстрее первого, а третий — быстрее второго. Нагрузка растет постепенно. На последующих, более быстрых, этапах, ты не будешь испытывать дискомфорт и чрезмерную усталость.
Техника выполнения: Начни с небольшой скорости, постепенно увеличивая ее каждые 5 минут. Так ты будешь пробегать каждый километр примерно на 3 секунды быстрее, чем предыдущий. Ставь перед собой цель закончить с большей скоростью, чем ты начал (при этом следи за пульсом и дыханием).

ПРОБЕЖКА С ПЕРЕМЕННЫМ ТЕМПОМ

Время: 12/7 минут
Развивает: аэробную выносливость, силу.
Для облегчения задачи тренировки разбиваются на короткие отрезки.
Техника выполнения: Для разминки пробеги 8–10 мин. в легком темпе. Следующие 12 мин. беги с постоянно высокой скоростью. После этого перейди на шаг, пройдись 3 мин. Затем снова беги 7 мин. — при этом темп должен быть немного выше, чем во время первой 12-минутной пробежки. После этих 7 мин. перейди на 8–10 минут на шаг или легкий бег для восстановления сил.

ПРОБЕЖКИ С ИНТЕРВАЛЬНЫМ ВОЗРАСТАЮЩИМ УСКОРЕНИЕМ

Время: 10 x 90 сек.
Развивает: выносливость, силу, координацию.
Упражнения помогают тебе адаптироваться к резким сменам нагрузки.
Техника выполнения: После пробежки в легком темпе в течение 8–12 мин. выполни 10 забегов по 90 сек. с увеличением скорости. Каждая 90-секундная фаза разбивается на три отрезка по 30 сек. В течение первых 30 сек. темп увеличивается незначительно, второй 30-секундный отрезок пробегается быстрее, а третий — выполняется с максимальной скоростью. После каждого забега 2 мин. просто походи.

БЫСТРЫЙ БЕГ

Время: 30 мин.
Развивает: выносливость, силу, координацию.
Быстрые пробежки позволяют повысить твою способность поддерживать постоянно высокий темп.
Техника выполнения: После разминочного бега в течение 8–10 мин. выполни 30-минутную пробежку с нагрузкой 80%. Во время нее ты должен быть в состоянии переговариваться с партнером по тренировке (или с самим собой вслух). Важно поддерживать постоянно высокий, но не достигающий 100-процентной нагрузки темп бега.

Что ты можешь сделать неправильно

Надеемся, ты и сам понимаешь, что нагрузки во время бега нужно увеличивать постепенно, избегать твердых покрытий, крутых склонов и подъемов на пути (чтобы позвоночник и суставы тебе прослужили подольше), бегать регулярно, но с передышками минимум в один день, и не бегать с травмой. А вот от некоторых частых ошибок начинающих бегунов хотим тебя уберечь.

ОШИБКА 1: **БЕГАТЬ В ТЕПЛОЙ ОДЕЖДЕ ДАЖЕ В ЖАРУ**
Итог: Организм будет терять жидкость, а не сжигать жир.
Как быть: Бегай в удобной просторной одежде из влаговыводящих технологичных материалов и качественной обуви, специально предназначенной для бега.

ОШИБКА 2: **СЛОПАТЬ ПАРУ ПРОТЕИНОВЫХ БАТОНЧИКОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО БЕЛКА**
Итог: Теперь тебе придется развить скорость гоночного болида, чтобы сжечь эти батончики, а вовсе не жир, как тебе могло казаться.
Как быть: Съешь перед тренировкой что-нибудь низкокалорийное, например яблоко или обезжиренный йогурт.

ОШИБКА 3: **БЕГАТЬ В РАССЛАБЛЕННОМ ТЕМПЕ, ОТРЕШЕННО**
Итог: Монотонная пробежка в непрерывно низком темпе даст минимальную нагрузку на сердце и организм, и весь смысл теряется.
Как быть: Тебе нужна интенсивная тренировка, спринтерские забеги сменяй трусцой — так ты максимально эффективно нагрузишь сердце и остальные органы работой и уничтожишь максимальное количество килокалорий.

Полный перечень тренировок от экспертов Reebok (не только по бегу, но и по другим фитнес-направлениям) ищи в мобильном приложении Reebok Fitness. С его помощью ты сможешь самостоятельно составлять программы тренировок и делиться своими достижениями с другими. Приложение Reebok Fitness доступно для скачивания через App store и Google Play, а также на сайте reebok.com/fitness-app

НОГИ В НОЖНЫ

Выбор кроссовок — важный момент. Бег в неправильно подобранной обуви ничего, кроме мозолей и травм, тебе не принесет. Поэтому в зависимости от вида пробежки и типа покрытия, которое ты будешь утаптывать, тебе нужно подобрать подходящую упаковку для основных инструментов тренировки — своих ног. Reebok предлагает на выбор кроссовки на любой случай:

Reebok Sublite, ультралегкие, почти невесомые кроссовки, которые дают нужную амортизацию и защиту

Reebok RealFlex с гибкой подошвой, которые позволяют твоей стопе двигаться естественно и свободно

Reebok ZigTech, создающие правильную амортизацию и обеспечивающие возврат энергии от пятки к носку

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

РАСПЛЕСКАЛАСЬ ЖЕЛТИЗНА

Безалкогольное пиво хорошо в первую очередь тем, что его можно купить в любое время суток. А другие качества напитка мы решили оценить прямо в редакции. Чтобы не смущать участников попойки, названия брендов скрывались до последнего глотка.

Пенная вечеринка

Алексей Ковальков, диетолог: “С безалкогольным пивом нужно быть крайне аккуратным. Во-первых, 0,3–0,5% алкоголя в нем все-таки присутствует, так что пить его ни за рулем, ни до руля не стоит. Да и злоупотреблять им тоже не нужно. Не опасаясь опьянения, некоторые готовы пить холостое пиво литрами, а ведь из-за этого увеличивается объем циркулирующей крови, повышается нагрузка на сердечную мышцу. И поскольку пиво обладает мочегонным действием, из организма вымываются соли калия, что тоже нехорошо для сердечно-сосудистой системы. Ну а в малых дозах безалкогольное пиво — это низкокалорийный расширяющий сосуды напиток, насыщенный аминокислотами, витаминами группы В, кальцием, фосфором и магнием”.

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО HOLSTEN

Дмитрий Сироткин: Запах ужасен. Вкус омерзителен. **(оценка “1”)**

Антон Иванов: Как будто водой разбавили. **(1)**

Николай Егоров: Ничем не пахнет. Фу, кислое какое! **(1)**

Арсений Виноградов: Даже допивать не хочется. **(1)**

Роман Воропаев: Давайте дальше. **(0)**

Общий балл: 0,8

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО “СИБИРСКАЯ КОРОНА”

Виноградов: Пахнет пивом хотя бы. Но на вкус очень сладкое. Колбаской отдает. **(2)**

Егоров: Да, уже больше на пиво похоже. По вкусу — компот какой-то застоявшийся. **(2)**

Иванов: Очень сладкое — как будто в стакане сахар на дне лежал. **(2)**

Воропаев: И окурок там же с вечера валялся... **(2)**

Сироткин: Получше, но допивать не буду. **(3)**

Общий балл: 2,2

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО CLAUSTHALER

Сироткин: Ой, отдает прелыми носками! **(2)**

Воропаев: И выглядит как-то странно. **(1)**

Виноградов: Слишком сладкое. Хуже нет приторного пива. **(1)**

Егоров: От вкуса и запаха аж передергивает. **(1)**

Иванов: Лучше, чем я пробовал до этого, но все равно невкусное. Хотя и с горчинкой. **(2)**

Общий балл: 1,4

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО STELLA ARTOIS

Воропаев: Запах приятный, а на вкус — вода водой. **(3)**

Сироткин: Пахнет замечательно. Но по вкусу похоже на воду. Но пить приятно — как лимонад в жаркий летний день. **(4)**

Иванов: Это, конечно, не пиво, но вкусно. **(4)**

Виноградов: В принципе, любое пиво можно так сильно разбавить водой, и оно будет безалкогольным. Вода со вкусом пива, но вкус этот совсем не противный. **(4)**

Егоров: Водянистое. **(3)**

Общий балл: 3,6

БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО ZLATY BAZANT

Сироткин: А это вообще без запаха. На вкус так себе. **(3)**

Воропаев: Отдаленно напоминает пиво. И пить можно. **(3)**

Иванов: Слабый запах пива. На вкус — как вода. **(3)**

Егоров: Приятно горчит. **(4)**

Виноградов: Больше похоже на пиво, чем на сладкий сироп. **(3)**

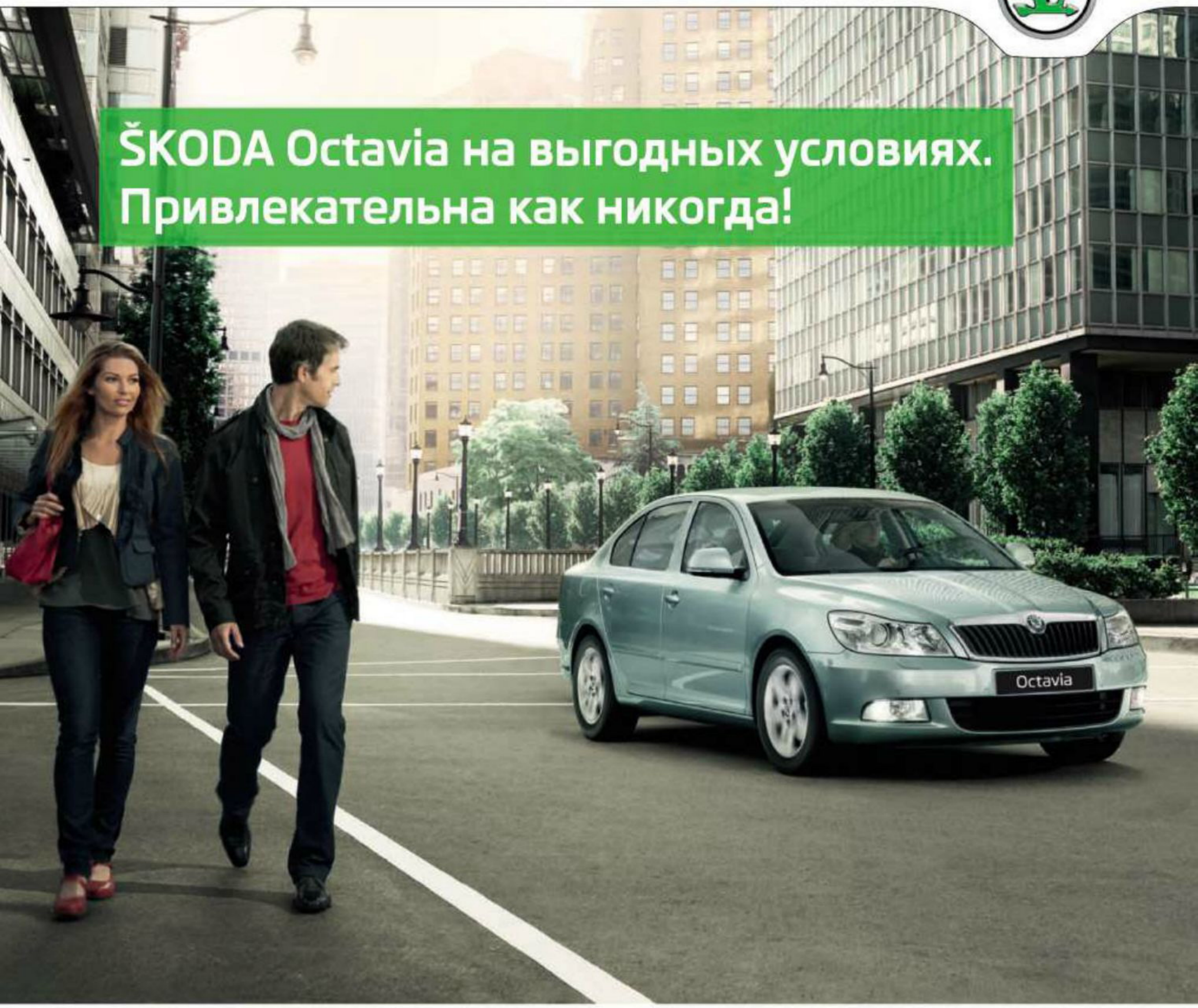
Общий балл: 3,2

P.S. БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО ДЛЯ СОБАК DAWG DOG, КОТОРОЕ ПРОДАЕТСЯ В США, ДЕЛАЮТ ИЗ МЯСНОГО БУЛЬОНА И ЯЧМЕНЯ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Сегодня **ŠKODA Octavia** привлекательна как никогда, ведь мы предлагаем Вам исключительно выгодные условия покупки! Этот семейный автомобиль находится в идеальной форме, а содержание удовлетворит запросы самых искушенных ценителей. Узнайте больше о выгодных условиях на **ŠKODA Octavia** в салонах официальных дилеров **ŠKODA**.

sochi.ru 2014

ŠKODA

www.skoda-auto.ru **8 800 555 01 01**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Предложение распространяется на автомобили ŠKODA Octavia, переданные клиентам в период с 11 февраля по 31 мая 2013 года. Условия предложения определяются индивидуально официальными дилерами ŠKODA. Количество автомобилей ограничено. Подробности на сайте www.skoda-auto.ru (16+) и у официальных дилеров ŠKODA.

Реклама.

12 ДОСТИЖЕНИЙ, КОТОРЫМИ НЕ СТОИТ ГОРДИТЬСЯ

1 Собравший 5 млн просмотров ролик на YouTube, где зафиксирован акт твоего дебилизма.

2. Стрелка спидометра, которую ты положил во время езды по дорогам общего пользования. Для таких людей сегодня придумано меткое определение: “слабоумие и отвага”.

3. Обладание прокачанным до 90-го уровня персонажем в Warcraft.

4. Звание “мэра” какого-нибудь места в сервисе Foursquare.

5 Способность устроить самую дорогую в истории Олимпиаду.

6. Решимость плюнуть на всех и сделать всю работу самостоятельно. Просто ты не умеешь распределять обязанности и организовывать процесс. Или просто не способен существовать в коллективе.

7 Победа на “Евровидении”. Вспомнишь имя хотя бы одного победителя? Вот то-то и оно.

8. Серебряная медаль. Как говорится, поздравляем, ты лучший среди лузеров.

9 Большой, круглый, упругий, с любовью выращенный — в общем, во всех смыслах выдающийся живот.

10. Донжуанский список, причем реально существующий. Паскудный блокнот, где хозяин ставит галочки. Чем больше галочек, тем больше комплексов у их владельца.

11 Умение перепить всех в компании. Пускать дым кольцами. Плевать дальше всех. Открывать пиво зубами.

12. Пятерка за поведение в школе.

P.S. В МАРТЕ ЭТОГО ГОДА КОЛИЧЕСТВО УНИКАЛЬНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ YOUTUBE В МЕСЯЦ ПЕРЕВАЛИЛО ЗА МИЛЛИАРД

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

Твои волосы блестят
с новой силой!

FRUCTIS
ВИТАМИНные КОКТЕЙЛИ

Реклама.

GARNIER
FRUCTIS
УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ
СВЕЖЕСТЬ МОХИТО
СВЕЖИЙ АРОМАТ
для Нормальных волос
+ склонных к Жирности

Заботься о себе.
GARNIER

КАК НА ИГОЛКАХ?

Сегодня татуировка — это не отметина, которую нелегкая судьба оставляет на теле человека, а расхожий способ выражения мыслей и ощущений. Мы спросили у тебя: хочешь тату? Ты ответил.

Хочешь сделать себе татуировку?

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 12 926 респондентов

● Татуировка — отличное средство социализации, повод завязать и продолжить разговор. Не важно, демонстрируешь ли ты тату, рассказываешь связанную с ней историю или просто наблюдаешь произведенный татуировкой эффект — ты в любом случае вступаешь в коммуникацию. Тату — это всегда общая тема для разговора с незнакомым человеком.

РИФ КАРИМ, ДОЦЕНТ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

● **Собственно в татуировке ничего страшного нет. Главное, чтобы салон, где ее делают, был хорошо оборудован, чтобы там производилась стерилизация инструментов. Иначе можно столкнуться с крайне неприятными осложнениями в виде различных заболеваний (гепатит, СПИД, сифилис). А еще всегда стоит помнить о том, что со временем обязательно произойдет деформация рисунка из-за опущения тканей. Врач, конечно, не может посоветовать татуировку пациенту, но некоторые по собственной инициативе скрывают таким образом следы операций.**

ВАЛЕРИЙ ЯКИМЕЦ, ВЕДУЩИЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ "ЭСТЕТ КЛИНИК"

● Сводить татуировку сложнее, дольше и дороже, чем ее делать. Во-первых, после сеанса удаления требуется два месяца заживления кожи, а таких сеансов — в зависимости от сложности и размеров рисунка — может быть несколько, и вся история затягивается на год, а то и на два. Во-вторых, не каждый цветовой пигмент подлежит выведению, так что некоторые тату — на всю жизнь. Естественное выцветание татуировки зависит от кожи человека и от того, как часто он бывает на солнце и в солярии (чем чаще, тем сильнее "подсаживаются" пигменты). Но качественная татуировка никогда не потеряет вид настолько, чтобы ее нужно было непременно подновлять. Я вот на свои работы даю пожизненную гарантию плюс две недели.

ОЛЕГ ВОРОНОВ, ТАТУ-МАСТЕР

76%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО МУЖЧИНЫ С ТАТУИРОВКАМИ КАЖУТСЯ ИМ БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ, ЧЕМ ЧИСТОТЕЛЫЕ ОСОБИ.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОРТАЛА WATCHMYWALLET.CO.UK

● **В русский язык слова "татуировка", "татуировать" пришли из французского, куда попали вообще издалека — из таитянского диалекта, где tatau значит "знак, рисунок".**

P.S. 24–26 МАЯ В ARENA MOSCOW БУДЕТ ПРОХОДИТЬ 6-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ ТАТУ-КОНВЕНЦИЯ. ПРИХОДИ, ЕСЛИ В ТЕМЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA

РЕКЛАМА

19 63

ecco-shoes.ru

ecco®

ПОСЛУШАТЬ

15 МАЯ

ТАРЬЯ ТУРУНЕН И МАЙК ТЕРРАНА

Москва, “Крокус Сити Холл”

Они приезжают в рамках мирового турне Beauty and the Beat, да не одни, а с большим симфоническим оркестром и хором. Будут не только песни из репертуара Nightwish и сольных проектов Тарьи, но и композиции Баха, Штрауса, Моцарта, Бизе, Дворжака и арии из бродвейских мюзиклов.

Тарья Турунен

23 МАЯ

THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW

Москва, “Крокус Сити Холл”

Они существуют уже четверть века и за это время стали едва ли не лучшим трибьют-коллективом планеты. В силу возраста мы не успели побывать на выступлениях настоящих Pink Floyd. Австралийцы помогут закрасить это белое пятно. Они делают все так же, как их кумиры. Ну или почти так же.

31 МАЯ

THE CINEMATIC ORCHESTRA

Москва, клуб Milk

Один из важнейших представителей лейбла Ninja Tune, британская группа The Cinematic Orchestra все-таки доедет до России (в прошлый раз не получилось). Старый джаз, новая электроника и саундтреки к существующим и несуществующим фильмам. Это надо слышать.

ПОСМОТРЕТЬ

С 16 МАЯ*

“Полный беспредел”

Название фильма как нельзя лучше отражает то, что мы видим, когда приходим на картины главного и самого кровавого режиссера Японии Такеши Китано. В его новой работе амбициозный детектив попытается стравить два мафиозных клана. И посмотреть, что будет.

С 16 МАЯ

“Великий Гэтсби”

Пожалуй, зря Фицджеральд назвал свой роман “Великий Гэтсби”, а не “Неистовый любовник”, как планировал: тогда нам не пришлось бы уговаривать тебя смотреть экранизацию. А взглянуть есть на что: будут и холеные женщины в чулках, и роскошные автомобили, и вечеринки не на жизнь, а на смерть. Все умрут, но красиво и назидательно.

С 16 МАЯ

“Стартрек: Возмездие”

Наверное, что-то случилось. Команда корабля “Энтерпрайз” возвращается на Землю и с ужасом обнаруживает, что все катится в тартарары. Капитану Кирку нужно действовать. Впрочем, как всегда. От создателя “Остаться в живых”: новый полнометражный фильм на основе самого популярного фантастического сериала.

ПОСЕТИТЬ

9–18 МАЯ

CIRQUE DU SOLEIL. ALEGRÍA

Санкт-Петербург, Ледовый дворец

Классическое шоу солнечного цирка, которое катается по миру аж с 1994 года и которое видели уже более 10 млн человек. Понятное дело, тебя ждет фирменная смесь артистизма, атлетизма, акробатики и музыки. Не хочешь в Питер? Жди Alegría в гости. Представления будут давать: 23–26 мая в Челябинске, 29 мая – 2 июня в Казани, 5–16 июня в Москве.

11 МАЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛЬНОМУ ФРИСТАЙЛУ

Москва, парк Горького

Чемпионат по футбольному фристайлу проводится с 2009 года и с каждым годом собирает все больше участников. В этот раз ожидается 150 спортсменов, которым есть что показать. Мы вот любим соревнования по уличным видам спорта — ведь это всегда, скорее, тусовка, а не официальное мероприятие. Весна, парк Горького, свежий воздух, музыка, спортивная молодежь — разве не по этому мы скучали всю зиму?

ПОИГРАТЬ

INJUSTICE: GODS AMONG US

Платформы: PlayStation 3, Xbox 360

Как говорят создатели (а это, между прочим, NetherRealm Studios, придумавшие легендарный Mortal Kombat), перед тобой — новое слово в мире файтингов. И суть даже не в чудо-графике и возможности проламывать врагом стены. Суть в том, что врагом может стать тот, кто им быть не должен. Бэтмен, например. Или Супермен. Или еще кто-нибудь знакомый из вселенной DC Comics. Супермен, кстати, в этой игре живет в СССР. В продаже с 19 апреля.

DMC DEVIL MAY CRY

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Пятая глава неплохо зарекомендовавшей себя экшн-серии дает тебе шанс узнать, с чего начинался путь ее главного героя — заносчивого полудемона Данте, грозы демонов всех мастей. И пусть в этом приквеле Данте еще юн, мечом и пистолетами он орудует по-взрослому лихо. Итак, впереди полчища противников и стильные битвы.

P.S. С 23 МАЯ В ПРОКАТЕ “ФОРСАЖ 6”. В ТРЕЙЛЕРЕ СТОЛЬКО ДВИЖУХИ, ЧТО ИНТЕРЕСНО: ЧТО ЖЕ БУДЕТ В ФИЛЬМЕ?

Холодильник для долгой и счастливой жизни

SAMSUNG

10 ЛЕТ ГАРАНТИИ на digitalinverter COMPRESSOR

СЕРИЯ SAMSUNG SMART CHOICE* – ГАРАНТИЯ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ.

Новая серия холодильников Samsung Smart Choice* создана на основе многолетнего опыта компании Samsung. Инновационный инверторный компрессор, отвечающий за охлаждение, гарантирует долгие годы надёжной службы. Теперь Вы можете быть уверены, что и через 10 лет Ваш холодильник будет работать так же, как в первый день покупки!
На работу инверторного компрессора компания Samsung предоставляет гарантию 10 лет.

*Умный выбор. **Цифровой инверторный компрессор.

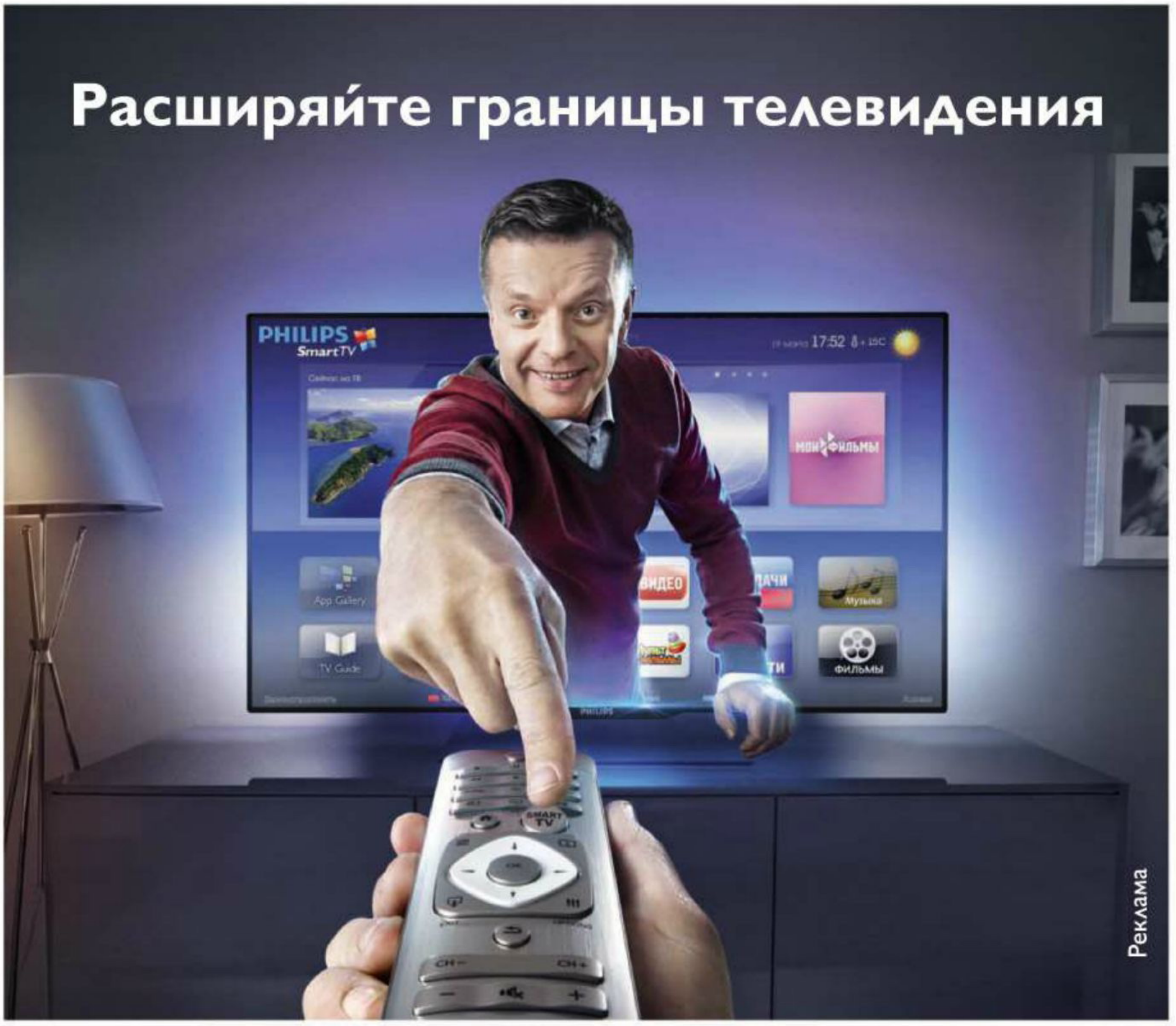
SAMSUNG

© 2013 Samsung Electronics Co. Ltd.
Реклама. Товар сертифицирован.

PHILIPS

SmartTV

Готовьтесь видеть больше!



Телевизоры **Philips Smart TV с Wi-Fi** – тысячи фильмов онлайн, новости, музыка, видео в знаменитом качестве Philips!

- Новые российские и популярные зарубежные фильмы и сериалы в приложениях ivi, Zoomby, Now.ru, Play
- Доступ к видеосервису YouTube прямо с экрана ТВ
- Сотни онлайн-приложений из других стран
- Четкая и плавная передача движения благодаря **двухъядерному процессору Dual Core**

Перечисленными характеристиками обладают модели ТВ Philips серии 6000-9000 модельного 2012 и 2013 года.

ИМПУЛЬС | №1

5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

>92

ТЫСЯЧ ЛИФТОВ ФУНКЦИОНИРУЕТ В ОДНОЙ ТОЛЬКО МОСКВЕ. КАК БЫТЬ, ЕСЛИ В ОДНОМ ИЗ ЭТИХ ЛИФТОВ НА ТЕБЯ НАПАЛИ, ЧИТАЙ НА СТР. 54

23

ИМЕНИ (И ПАСПОРТА) СМЕНИЛ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ БЕЗУМНЫЙ ЧЕЛОВЕК ИЗ АРХАНГЕЛЬСКА ДРЕВАРХ ПРОСВЕТЛЕННЫЙ, КОТОРОГО НА ДАННЫЙ МОМЕНТ ЗОВУТ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ ПУТИН. ВСЕ О ТОМ, КАК ОФИЦИАЛЬНО СМЕНИТЬ ИМЯ, — НА СТР. 49

КОРИЦА

ЗАМОРСКАЯ ПРЯНОСТЬ С РОДНЫМ НАЗВАНИЕМ. “КОРИЦА” — ЭТО ЖЕ “КОРОЧКА”, “КОРА”, ЧЕМ, СОБСТВЕННО, ОНА И ЯВЛЯЕТСЯ. ЗАЧЕМ КОРИЦА НУЖНА СПОРТСМЕНАМ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 48

10,1

МЛРД ЛИТРОВ ПИВА БЫЛО ПРОДАНО В РОССИИ В 2011 ГОДУ. НА КАЖДОГО ЖИТЕЛЯ СТРАНЫ, ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПРИШЛОСЬ ПО 1,4 Л В НЕДЕЛЮ. САМОЕ ВКУСНОЕ ПИВО ИЗ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ ВЫБИРАЕМ НА СТР. 58

735 000

КМ ПРОЕХАЛ НА МОТОЦИКЛЕ ЖИТЕЛЬ АРГЕНТИНЫ ЭМИЛИО СКОТТО С 17 ЯНВАРЯ 1985 ГОДА ПО 2 АПРЕЛЯ 1995-ГО, ПОСЕТИВ 214 СТРАН И ОБЛАСТЕЙ. ЭТО САМОЕ ДЛИННОЕ МОТОПУТЕШЕСТВИЕ В ИСТОРИИ. О ТОМ, КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ МОТОСЕЗОНУ, — НА СТР. 50

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ЖИТЬ, СЛОМЯ НОГУ

Почему мужчине не стоит рассчитывать на сострадание, если он окажется в числе людей с ограниченными возможностями. И отчего женщину в таком же положении начинают любить еще пуще.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН, АЛЕКСАНДРА ПЕТРОВА

А.З: Я тысячу раз бился разными частями тела о разные части интерьера в своем доме. Как-то даже прищемил дверью нос и опрокинул на себя секретер. Но одним субботним утром под гипсокартонный гимн программы “Квартирный вопрос” я врезался в ножку кровати и сломал ногу себе. Точнее, не ногу, а мизинец, который с треском раскололся на две части, распух и посинел от стыда. Ладно бы я его расшиб в драке, в игре или во время спасения человечества. Нет же — просто не разминулся с койкой.

А.П: В тот переломный вечер я надела в кафе свое самое короткое платье и самые длинные шпильки. Могла бы, конечно, обойтись джинсами и балетками, но почему-то тогда хотелось выглядеть сексуальнее и выше. Уж не знаю, насколько сексуально выглядело мое падение с винтовой лестницы, ведущей на танцпол, но высота была приличная. Внизу стало ясно: танцевать от радости, что полет прошел нормально, я не смогу. Нога сильно заболела. Я тихо заныла. Друзья схватили меня в охапку и повезли в клинику.

А.З: Травматолог, даже не взглянув на меня, задал пару вопросов, выписал направление на рентген и продолжил флиртовать с медсестрой. Пожалуй, зря я раздевался до трусов. Отстояв на одной ноге очередь на рентген (диваны были заняты), через сорок минут я вернулся с фотосессии с вопросом “кто последний” в толпу ожидавших приема все того же врача. Сидячие места и здесь были заняты. Пришлось еще час подпирать стену. Затем мне упаковали ногу в гипс и повязку — от пальцев почти до колена, будто пострадал не один палец, а как минимум шесть. Полтора месяца я пропрыгал в одном ботинке.

А.П: Врач долго пытался понять, как можно было много лет ходить на 13-сантиметровых каблучищах и ничего себе не сломать раньше. Параллельно он проверял, нет ли у меня сотрясения, стараясь отвести взгляд от тех мест, которые оголяло мое платье. Записав все данные, он приказал медсестре провести меня без очереди в рентген-кабинет и вернуть обратно. Тоже без очереди. Вся процедура вместе с наложением гипса и болтовней с доктором заняла не больше часа.

А.З: Без костылей я больше не ходок. Пока я сидел

M CONNECT™ SERIES

MERRELL

Модели M-Connect созданы с учетом естественной механики движения и отлично подходят для бега, ходьбы, тренировок.

Реклама. Товар сертифицирован. Кроссовки мужские **Road Glove 2** (Роад Глов 2), арт. 40029

WWW.MERRELL.RU

Спрашивайте в магазинах «СПОРТМАСТЕР»

в процедурной, жена сбегала в аптеку, потратила 1300 рублей на подпорки. Угловато дергаясь, я тронулся к лифту. Когда тот приехал, люди вокруг не обратили внимания на колченого парня, быстро заполнили кабину, и двери закрылись у меня перед носом. Хорошо, что его не прищемили. Ладно, подожду.

А.П: Друзья приезжали в гости каждый день. Привозили суши и бургеры. Потом стали ежедневно вывозить в город и устраивать культурную программу, чтобы я не скучала дома. В кафе и ресторанах персонал мне улыбался больше обычного. Даже показалось, что обслуживание, традиционно паршивое в Москве, везде стало приятнее и оперативнее. Для меня перестали существовать очереди. И слово "нет".

А.З: Я освоил уже три вида подъема по лестнице на костылях. За лифтами не поспеваю. Качаю разные группы мышц. Обзвонил знакомых, рассказал о своей травме. Они посмеялись, обещали заехать в гости. Никто так и не заехал. Начал замечать, что жена бесится от моих постоянных просьб. Хотя не требовал ничего особенного — подумаешь, принести менее колючий плед, зарядку для ноутбука и журнал. Нет, не этот. Да нет же, другой! И чай с лимоном. А, и кошку.

А.П: Я чувствовала, что иногда перегибаю палку — становлюсь чересчур капризной. Слишком уж меня разбаловали вниманием: друзья, родители, продавщицы, медсестры, охранники и простые прохожие были готовы помочь мне, даже если их участие не требовалось. Со всеми я была на короткой ноге.

А.З: На стоянке у торгового центра я уже издалека начал махать парковщику костылем, требуя убрать ограждение с места для лиц с ограниченными возможностями. "Показывай удостоверение инвалида II группы или отъезжай нахрен, нас тут руководство дрючит за это", — поставил меня на место парковщик. Место нашлось в ста метрах от входа (а путешествовать на костылях по ледяному мартовскому асфальту — тот еще спорт).

А.П: Куда бы я ни пошла, если рядом не было друзей, ко мне постоянно кто-то подбегал и предлагал свою помощь. Костыли, а вовсе не шпильки, оказывается, — лучшее средство для знакомства. Стоило лишь появиться на них в людном месте и попытаться открыть дверь в магазин или, например, завязать шнурок, тут же рядом появлялись сердобольные молодые люди, которые были готовы открывать мне все двери во Вселенной.

"ПОКАЗЫВАЙ УДОСТОВЕРЕНИЕ ИНВАЛИДА ИЛИ ОТЪЕЗЖАЙ НАХРЕН, НАС ТУТ РУКОВОДСТВО ДРЮЧИТ ЗА ЭТО"

А.З: Никто, конечно, не пропускал меня без очереди. Даже в туалет. Более того, люди заходили передо мной в двери, которые для меня специально придерживала жена. И всячески возмущались моему присутствию в местах концентрации особей со здоровыми ногами. Я, конечно, не ждал, что со мной будут нянчиться, но и не рассчитывал, что стану так сильно всех бесить. "Че, вход охраняем? Пройти дай!" — заорал на меня жирный усатый мужик, когда я пытался поднять упавший костыль и загородил ему дорогу в аптеку. Интересно, какую шутку он приберег, например, для незрячего. "Че, не видишь, куда прешь!", не иначе.

Женщины и мужчины, как оказалось, двигаются по жизни с загипсованными конечностями абсолютно разными дорогами. Одни несутся по автобану на "астон мартине", другие собирают ямы на федеральной трассе М4 в ржавом "пазике".

Все потому, что девушку всем жалко. Как произведение искусства, осквернение вандалами. Стоит ей сломать ногу, и она может открывать ею любые двери. И гипс как раз кстати — в даме появляется что-то от античной статуи.

А мужика не жалко никому. Делаясь немощным, он становится всеобщим раздражителем. Он что, не может подождать? Постоять? Потерпеть? Не мужик что ли? Людям и без него есть кого жалеть: голодных детишек в Африке, хромых собачонок на улице, тонущего Ди Каприо в океане, себя в принципе. Ну и девушку в гипсе. ■

P.S. ОТ А.З: За полтора месяца моей инвалидности только один человек проявил ко мне снисхождение. Мужчина, за которым я стоял в очереди в туалет на заправке, предложил мне пройти перед ним. Это было так неожиданно, что мои костыли, терпевшие до этого лишь брезгливые взгляды и недовольные хмыканья в свой адрес, замерли от удивления. Так мы с ними и остались стоять. Я не стал лезть вперед. Подумаешь — палец сломал. Потерплю. Что, не мужик что ли?

SONY
make.believe

испытай все лучшее от Sony в новом смартфоне

Sony все время меняет то, как мы видим, слышим и сохраняем в памяти окружающий мир. Сегодня наш опыт и знания в области дизайна, качества изображения и технологий съемки объединились в новом смартфоне **Xperia™Z**

BE MOVED

XPERIA

Реклама. Товар сертифицирован.

* Сони Селект
be moved – проникнись эмоциями

СВОБОДНАЯ ПЛАНИРОВКА

ВАЛЕРИЙ РОЗОВ — ЭТО ОДНОВРЕМЕННО ЧЕЛОВЕК И ЛЕТАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ, СПОСОБНЫЙ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО НЕБУ СО СКОРОСТЬЮ ПОД 200 КМ/Ч, ИСПОЛЬЗУЯ ЛИШЬ СИЛУ ТЯЖЕСТИ И СОПРОТИВЛЕНИЕ ВОЗДУХА. ОН РАССКАЖЕТ ТЕБЕ ПРО ВИНГСЬЮТ — КОСТЮМ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ ОН НАУЧИЛСЯ ЛЕТАТЬ БЫСТРЕЕ ПТИЦ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

КАК Я ПОЛЕТЕЛ

Валерий Розов про то, как парить без мотора и перьев.

1 Откуда растут крылья

Принцип работы вингсьюта (в переводе с англ. “костюм-крыло” — МН) человек подсмотрел у белок-летяг. Грызуны планируют с дерева на дерево с помощью перепонки, которая натягивается у них вдоль тела, когда они растопыривают лапы. Первый вингсьют был изобретен в 30-е годы прошлого века. Однако потребовалось еще 60 лет, чтобы довести его конструкцию до ума. Во-первых, в костюм нужно было интегрировать парашют (необходим для приземления) так, чтобы он не мешал планированию. Во-вторых, долго не получалось сделать перепонки-крылья, которые позволяли бы предсказуемо управлять вингсьютом.

2 Французские ребра

Современный вингсьют появился лишь в конце 90-х. У этого костюма две перепонки натягивались, когда парашютист разводил в сторону руки, а третья — когда ноги. Все три крыла состояли из двух слоев материи, верхнего и нижнего, и надувались, когда в них попадал набегающий воздух через расположенные в передней части костюма воздухозаборники. Кроме того, в перепонки были вшиты ребра жесткости, которые помогали крыльям сохранять форму и менять аэродинамические характеристики, когда человек начинал двигать конечностями. Этот костюм изобрел француз, увлеченный парашютист и изобретатель Патрик де Гайардон. С тех пор все вингсьюты шьют по этим принципам, хотя конструкция постоянно дорабатывается.

3 Под крылом самолета

Перепонки фактически превращают весь костюм в крыло. Чтобы оно начало работать, нужен набегающий поток воздуха. У самолетов такой поток создает двигатель, толкая фюзеляж вперед. Когда парашютист в вингсьюте прыгает из летящего самолета, он сразу начинает планировать в горизонтальной плоскости, так как у него уже есть высокая начальная скорость. Это самый простой тип полетов в “костюме-крыле”, и с него обычно начинается обучение. Правда, в нормальной парашютной школе прежде надо будет доказать, что ты совершил как минимум 200 прыжков с обычным парашютом-крылом. Этот опыт нужен для того, чтобы без проблем выпрыгнуть из самолета и чтобы принять единственно правильное положение для штатного открытия купола при приземлении.

ФОТО: RED BULL, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

4 С обрыва

Необходимую для горизонтального полета скорость (60–90 км/ч) можно набрать и за несколько секунд вертикального падения, под действием силы тяжести. Для этого надо подняться на высокую гору или, например, здание и прыгнуть вниз. Чем выше точка старта, тем длиннее разгонная часть падения, тем быстрее и дальше ты полетишь вдоль горизонта. А еще можно планировать, прижимаясь к склону горы, — это называется “проксимити”, и тут нужна отточенная техника управления вингсьютом. Это самые рискованные прыжки, но и самые интересные, зрелищные. По большому счету, все хотят прыгать только в горах.

5 Полет вниз

В вингсьюте нельзя набрать высоту, слишком мала площадь крыльев. Но для ощущения полета достаточно и того, что хороший парашютист в хорошем костюме в среднем пролетает 2–2,5 м по горизонтали на каждый потерянный метр высоты. Преодолеть в таком режиме 10–20 км, прыгая с самолета, — вполне достижимо.

Полеты в вингсьюте — погодозависимый вид спорта, но ветер может помешать только в момент старта с неподвижной стартовой точки. Например, он просто не позволит отлететь от скалы. В полете проблем из-за турбулентности не возникает. На скорости планирования в вингсьюте ты просто прошиваешь любые воздушные потоки.

6 Страх

К прыжкам в вингсьюте, в отличие от обычных прыжков с парашютом, невозможно привыкнуть. Страшно всегда. Просто страх бывает разный. Постепенно начинаешь понимать, что он имеет массу градаций, учишься им управлять. По сути, тебе надо делать очень простые, с точки зрения моторики, движения, но в состоянии жесткого стресса. Тренируется это только постоянными прыжками. Всегда лучше прыгать немного, но регулярно, чем много, но запоями. Чтобы психика не отвыкала.

ВАЛЕРИЙ РОЗОВ

Родился: 26.12.1964
Рост: 175 см
Вес: 73 кг
Двукратный чемпион мира по парашютному спорту, многократный чемпион России по парашютному спорту, чемпион X-Games по скайсерфингу (1998 г.). В вингсьюте первым совершил прыжок в кратер действующего вулкана Мутновский (Камчатка); первым перелетел в вингсьюте через Татарский пролив (отделяет Сахалин от материка).

ГЛАЗ КАК У ОРЛА

Полеты в вингсьютах часто снимают на видео. Потому что это надо видеть. Мы отобрали для тебя лучшие из этих записей.

ШИВЛИНГ

youtu.be/HWQrNTQ_SHo
Что набрать в YouTube:
Розов Шивлинг
Валерий Розов покоряет в вингсьюте одну из культовых вершин в Гималаях.

УПАЛ, ПРИЖАЛСЯ

youtu.be/DEP8juRSBRo
Что набрать в YouTube:
Wingsuit landing no parachute
Первая и пока последняя попытка приземлиться в вингсьюте без парашюта. Удачная.

К ДОЖДЮ

youtu.be/RsV3bGPMTXo
Что набрать в YouTube:
Wingsuit alexander polli
Считается, что лучше всех в мире проксимити летает Александр Полли. Посмотри, как он это делает.

МОКРОЕ МЕСТО

youtu.be/jLWnS3gFJoM
Что набрать в YouTube:
Wingsuit waterfall
Удачная попытка пролететь в вингсьюте сквозь водопад. Первая.

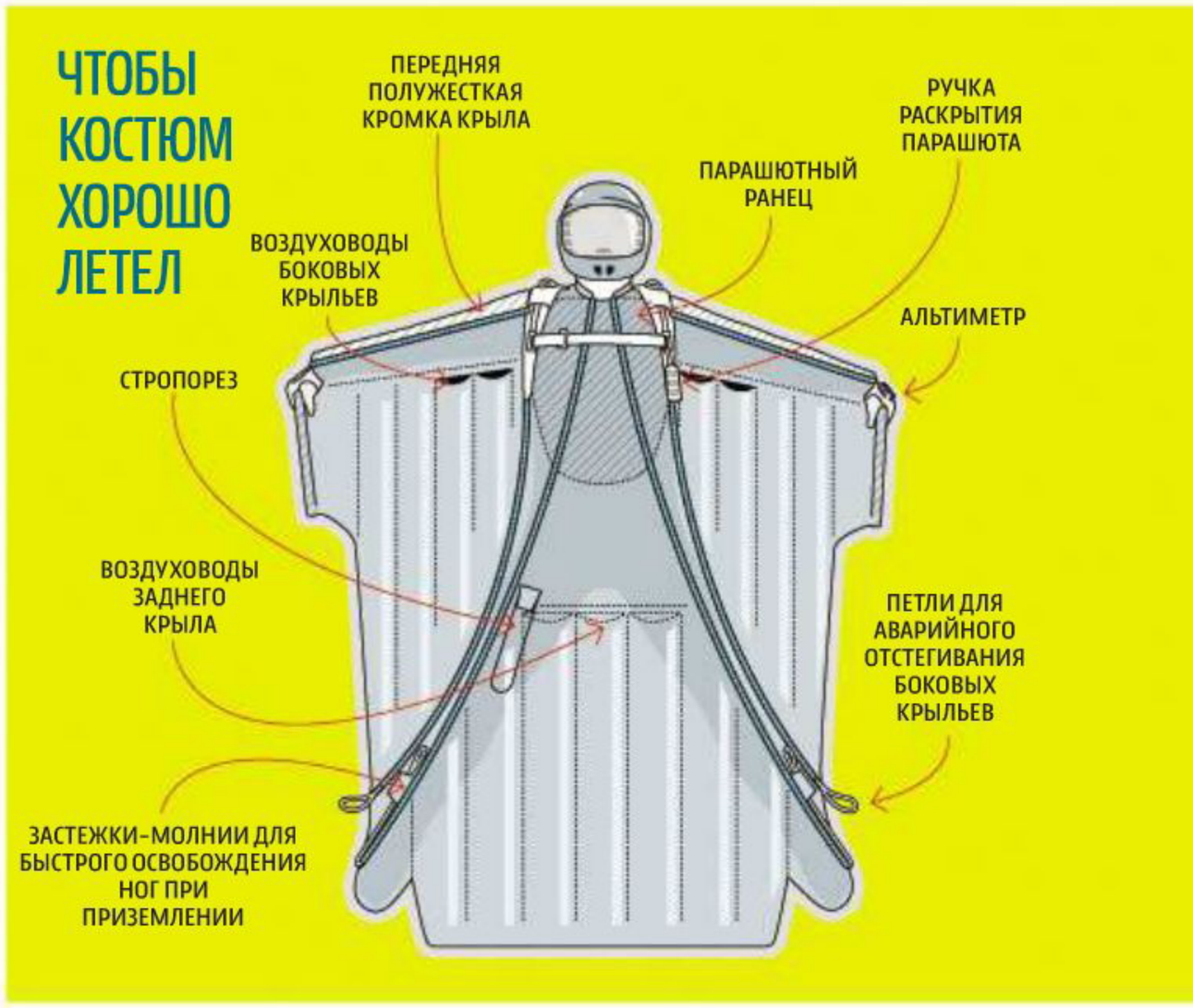
7 Риск

Он присутствует всегда. Но есть условия штатные, а есть выходящие за привычные рамки. Во втором случае ты анализируешь ситуацию и прикидываешь, что к чему. Если речь об обычном тренировочном прыжке (третьем за день, с этого места я уже прыгал 50 раз), и мне что-то не нравится, то я пойду вниз пешком. Но если я собирал экспедицию в эту точку 1,5 месяца и другого шанса прыгнуть не будет, то я готов сильно рискнуть.

Когда летом 2011 года я прыгал с Монблана, там был порывистый ветер. Но, продумав, куда буду приземляться, если что-то пойдет не так, я решил действовать. Полет и в самом деле пошел не по плану, до подножия горы я не дотянул, но благополучно приземлился на запасной площадке на леднике Бренва. А, например, год назад на вершине горы Шивлинг в Гималаях (6420 м) пришлось проторчать несколько дней, дожидаясь подходящей погоды. Результат: прошел более 4 км по горизонтали со скоростью около 200 км/ч, перепад высот — порядка 2200 метров.

8 Вингсьют и спорт

Полеты в вингсьюте уже признаны Международной федерацией воздухоплавания видом спорта. Правда, пока соревноваться можно только в групповом построении фигур в воздухе — грубо говоря, у кого больше сцепившихся в полете участников. Кроме того, проводится много любительских неофициальных соревнований по полетам в вингсьюте в горах. В основном это прыжки с GPS-датчиком, который снимает данные о скорости, дальности и качестве полета. Например, я разгонялся до 200 км/ч, а рекорд скорости — 363 км/ч. Но люди, по большому счету, прыгают не ради спортивных достижений, а ради ощущения полета. Человек может представить себе, что такое альпинизм, ни разу не побывав в горах. С рюкзаком идешь в гору — на это воображения хватает. А что я чувствую, когда свободно перемещаюсь в трехмерном пространстве, я вам передать не могу. Но ради этого стоит рисковать.



9 Кто лучше всех

Я лучший в мире по base-climbing (это сочетание альпинистского восхождения и прыжка в вингсьюте). Лучший, потому что покорил в вингсьюте больше по-настоящему сложных вершин, чем кто-либо в мире. Для тех, кто понимает: Эльбрус, Ушба, Маттерхорн, Ульветанна, Тунгесписсен, Холтанна, Сьерро Торре... Сейчас в планах прыжок с Эвереста. Вряд ли кто-то в ближайшее время догонит. ■

СМЕРТНОСТЬ

● Полеты в вингсьюте при старте с самолета по статистике не более рискованны, чем обычные прыжки с парашютом. Считается, что в этом случае на 100 000 прыжков приходится 1 со смертельным исходом.

● Прыжки в вингсьюте с неподвижных объектов вроде гор или зданий — гораздо рискованнее. Они относятся к так называемым B.A.S.E.-прыжкам (Building-Antenna-Span-Earth, "здание-антенна-мост-земля"). Этот вид экстремальной активности считается самым опасным в мире — 1 из 2000 прыжков приводит к смерти парашютиста.

© 2012 ExxonMobil Corporation. Все используемые здесь товарные знаки являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками ExxonMobil Corporation или одной из ее дочерних компаний, если не указано иное. Все другие используемые здесь товарные знаки являются собственностью их соответствующих владельцев.
* Утверждения сделаны, основываясь на оценке общемирового спроса и предложения на синтетические смазочные материалы, по результатам исследования Kline & Company, Inc. 2010. Реклама.

Дженсон Баттон, пилот команды Vodafone McLaren Mercedes Formula 1, использует технологические преимущества Mobil 1™ — мирового лидера среди синтетических масел*. Ваш автомобиль также может воспользоваться преимуществами технологии Mobil 1™, протестированной и разработанной с учетом интенсивных нагрузок, испытываемых двигателями. Узнайте больше на www.mobil1.ru.

ВОДИТЕЛЕЙ МНОГО. МАСЛО ОДНО.

Mobil 1™

ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦУ

ЕСЛИ ДЕВУШКА ХОЧЕТ ПОГОВОРИТЬ О СЕКСЕ, НЕ НАМ ЗАТЫКАТЬ ЕЙ РОТ. ВОТ И В ЭТОТ РАЗ, КОГДА НИКИ ХОДЖСОН ИЗ БРИТАНСКОГО MEN'S HEALTH ПРЕДЛОЖИЛА РАССКАЗАТЬ НАМ О ТОМ, КАК ЗА ГРАНИЦЕЙ ХОДИТЬ ПО СЕКС-КЛУБАМ, МЫ ДАЛИ ЕЙ ВЫГОВОРИТЬСЯ. ПОЧИТАЙ — ВОЗМОЖНО, ЭТИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ТВОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ГОРЯЩИЙ ТУР ЕЩЕ И ГОРЯЧЕЕ.

СЛОВО "СЕКС-ТУРИЗМ" вызывает мысли о тайских девушках неопределенного пола и американских дедушках, решивших на старости лет тряхнуть тем, что осталось. Или об уныло-стерильных борделях Амстердама. Но не спеши с выводами. Европейский (или американский) секс-клуб — это место, где встречаются свободные мужчины и женщины с целью немного пошалить. Грамотно спланированный поход в такое место может стать отличным способом развеять скуку, да и на пенсии будет чем заслужить уважение внука.

Начни с поиска в интернете: как правило, сочетание в одном поисковом запросе названия города и слов sex club дает множество волнующих страниц. Твоя задача среди обычной порношелухи откопать названия реальных клубов, найти форумы, на которых их обсуждают, а может, и отзывы на tripadvisor.ru (который, кстати, услужливо переводит на русский иностранные комменты: "Клуб крупный с большим количеством места, чтобы танцевать, но более важный, с большим количеством мест и кроватей").

Такого рода заведения часто открываются и закрываются, обращай внимание на отзывы только за последний год. Не откажи себе в удовольствии ознакомиться и с фотографиями. Не смотрят ли с них на тебя ряды мускулистых мужчин в кожаных фартуках и усах?

Мелочей не бывает. Внимание не только на людей, но и на интерьер — лететь за тридевять земель, чтобы оказаться в потрепанном гадюшнике, смысла нет никакого. В каком районе города расположен клуб (это важно, если ты летишь в слишком консервативную или нестабильную страну)?

Впрочем, даже если ты удачно выберешь клуб, это еще не значит, что он выберет тебя. Знаменитый берлинский KitKat, например, известен своей пристрастной оценкой входящих: сотрудники клуба сами решают, будешь ли ты украшением вечеринки или нет.

Посторонним в...

Секс-клубы вроде бы предназначены для одиноких мужчин, но именно в этом-то и проблема — чтобы сохранить примерно равное соотношение полов внутри и не превратить меропри-

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

ятие в то, что герои фильма "Евротур" назвали фестивалем сосисок, охрана отсеивает на входе значительное число посетителей мужского пола, пришедших в одиночестве.

Если ты не хочешь рисковать, заранее ищи себе партнершу. Сайты знакомств, форумы по нетрадиционному сексу могут помочь тебе найти женщину, которой также не хочется идти одной. Не беда, если она тебе не понравится, — в клубе много других.

Твои шансы на успешное проникновение повышает и удачный костюм. Заранее изучи афишу клуба, чтобы знать о тематических вечеринках. Например, в барселонском клубе Villalola частенько показывают футбол, разбавляя мужское общество девушками, на которых нет почти ничего, кроме шарфов играющих команд. Естественно, на такое мероприятие лучше идти во всем блеске футбольной атрибутики, а возможно, и с боевой раскраской на щеках.

Помочь пройти отсев на входе способно и членство в клубе — в некоторых его можно оформить онлайн, причем бесплатно. Тот же KitKat позволяет еще до визита создать профиль на сайте, который служит для предварительной оценки посетителя.

Внутренний мир

Внутри секс-клубы обычно разделены на зоны: танцпол, чил-аут и комнаты с диванами, где пары могут уединиться. Следи, чтобы твое поведение соответствовало зоне, в которой ты находишься, и никогда не пялься на чужой секс, если только тебя не попросили. Вообще, сперва может показаться, что секс-клуб — место всеобщей дозволенности. Это не так. Не стоит распускать руки, даже если ты абсолютно уверен, что те две умопомрачительные бисексуалочки много выиграют от присутствия третьего партнера. В некоторых клубах выдают карточки, на которых можно указать детали твоих сексуальных предпочтений и номер, а на специальной доске можно оставлять записки другим номерам. И, конечно, секс должен быть защищенным. В некоторых клубах нарушителей ждет штраф. Общее правило одно: думать надо головой, а не членом.

ВДАЛИ ОТ ДОМА В СЕКС-КЛУБЕ НЕТ ОПАСНОСТИ ВСТРЕТИТЬ ШЕФА В ЖЕНСКОМ ПЛАТЬЕ ИЛИ СОСЕДКУ СО СТРАПОНОМ. КАК ГОВОРИТСЯ, ЗАГРАНИЦА НАМ ПОМОЖЕТ!

Вежливость, обаяние и предложение выпить работают вне зависимости от количества одежды на объекте твоего желания. И во время флирта стоит придерживаться принципа "смотри, но не трогай", пока ты не получишь согласие на иное.

Кстати, учти культурные особенности и правильно считывай жесты, которые в разных странах значат порой диаметрально противоположные вещи. Так, кивок на Кипре — аналог фразы "ни за что!", а известный в России под кодовым названием "во!" жест большим пальцем — в Бразилии значит то же, что у нас оттопыренный средний. В свою очередь, этот самый средний палец в Японии воспринимается как призыв к сексу. Согласись, легко запутаться? На самом деле все просто: здесь тебе следует ждать, что тебя поманят пальцем, и не обращать внимания на другие жесты.

Вот и все. Это просто возможность встретиться, познакомиться и потрахаться. Тебе никого не надо привожать домой или стараться заполучить телефончик. Согласись, иногда это то, что нужно.■

АДРЕСА И ЯВКИ

Вот три проверенных клуба из трех разных стран, сайты которых помогут тебе лучше понять, как выглядят такого рода заведения.

KitKat
БЕРЛИН
kitkatclub.org

Создатели клуба вдохновлялись атмосферой транс-вечеринок на Гоа. Любить музыку здесь так же важно, как любить других посетителей. Вкусишь и то, и другое.

Kinky Salon
ЛОНДОН
kinkysalonlondon.co.uk

Место, созданное энтузиастами для единомышленников. Тебя попросят заранее прислать копию какого-нибудь документа с твоей фотографией. Вход — только парами.

Power Exchange
САН-ФРАНЦИСКО
powerexchange.com

Называет сам себя "самым озорным клубом Америки". Формат заведения — пансексуальность. То есть возможно все — BSDM, фетишизм, вуайеризм и т.д.

КОТОРАЯ КУСАЛАСЬ

ОСВОБОДИЛ ДАЧНЫЙ УЧАСТОК, ВЫРУБИЛ ЗАРОСЛИ КРАПИВЫ? А ТЕПЕРЬ СЪЕШЬ ЕЕ!

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Зачем

Прежде всего — бледному и трясущемуся после зимы тебе это особенно важно — в ней содержатся витамины: B, C, E, K и каротины. А еще она обладает желчегонным и противовоспалительным действием, тонизирует нервную систему и способствует ускорению восстановительных процессов в слизистой желудка. К тому же содержащийся в крапиве хлорофилл нормализует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В общем — просто чудо-трава какая-то, эта крапива. Но некоторым все-таки не стоит ею злоупотреблять.

Кому не надо

Сочетание витаминов и солей железа, содержащихся в крапиве, способствует увеличению количества гемоглобина и числа эритроцитов в крови. Так что тем, кто страдает варикозным расширением вен или тромбофлебитом, недавно перенес инсульт или инфаркт, не стоит объедаться крапивой. Свой-

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК, LEGION-MEDIA

NUTRILITE™ – биологически активная добавка к пище. Не является лекарством. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
Свидетельство о государственной регистрации №RU.77.99.11.003.E.010296.03.11 от 15.03.2011. Реклама.

Попробуйте сами!

NUTRILITE™. Забота о здоровье моей семьи

- NUTRILITE™ – мировой лидер* в сфере производства витаминов и биологически активных добавок к пище более чем с 75-летней историей.
- Растительные ингредиенты выращиваются, собираются и обрабатываются на собственных сертифицированных фермах органического земледелия.
- Зарегистрировано более 100 патентов.

** По данным исследований мировых продаж 2011 года, проведенных агентством Euromonitor International.*

Узнайте больше на **www.amway.ru**

Amway

ДОМ
КРАСОТА
ЗДОРОВЬЕ

ство этого растения повышать свертываемость крови тут оказывается вовсе не полезным. От греха подальше стоит держаться и аллергикам. Ну и беременным тоже придется обойтись без этой чудо-травы.

Как выбрать

Особо богатой витаминами и полезными веществами считается крапива двудомная (высота от 70 см, листья крупные, продолговатые, у основания сердцевидные, по краям крупнозубчатые). Встречается она в нашей стране практически под каждым забором (за исключением разве что северных). Собирай крапиву не у заборов и дорог, а в лиственных лесах, по берегам водоемов, оврагов. И только молодую! Внимательно смотри, не подъел ли ее кто-то до тебя, не оставил ли на ней свои экскременты. Увядшие или пожелтевшие листья могут быть признаком болезни растения — такие тоже обходим стороной. И если уж сорвал крапиву, то съешь ее в течение полутора часов, иначе листья увянут и потеряют свою свежесть.

Как подготовить

Промой листья крапивы под краном, брось в миску и залей кипятком на 2 минуты. Снова промой и просуши на бумажном полотенце или откинь в дуршлаг. А дальше можешь листья нашинковать, крупно нарубить или просто порвать руками.

Можно также просто засушить горсть крапивы, чтобы потом перетереть ее листья (см. картинку справа) и использовать в качестве приправы к разным блюдам. ■

РВИ И МЕЧИ

Полезной крапиве и рот радуется. Смело отправляй ее туда, следуя нашим рецептам. Как говорится, жгуча крапива родится, да во щах уварится.

ЩИ ИЗ КРАПИВЫ

Рецепт от шеф-повара ресторана Red Fox Тимура Агзамова

ЧТО ВЗЯТЬ (на 2 порции)

1½ стакана листьев крапивы, нашинкуй
300 мл мясного бульона
1 стакан щавеля
1 морковь, потри на крупной терке
2 ст. л. сельдерея, мелко нарежь
2 ст. л. репчатого лука, мелко нарежь
1 ст. л. зеленого лука, мелко нарежь
1 ст. л. петрушки, мелко нарежь
2 куриных яйца
1 лавровый лист
Кусок сливочного масла с половину спичечного коробка
1 бутончик сушеной гвоздики
2 ст. л. сметаны
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Растопи сливочное масло на сковороде на среднем огне. Потуши на нем крапиву 10–12 минут.

2. Добавь сельдерей, лук, морковь, петрушку. Все перемешай, туши 5–7 минут. Закинь зеленый лук, подержи все на сковороде еще пару минут.

3. Доведи до кипения мясной бульон. Забрось в него содержимое сковороды. Вари все 20–25 минут. За 10 минут до конца варки закинь в кастрюлю щавель, гвоздику, лавровый лист. Посоли и поперчи.

4. Свари яйца вкрутую, разрежь пополам, забрось в щи после того, как разлил по тарелкам. Посыпь петрушкой. Подавай со сметаной.

РОДНАЯ ТРАВИНУШКА

Сколько одуванчиков без толку тратится каждый год на нелепые венки! А ведь мало кто задумывается, что они съедобные. Так же как клевер, кислица, лопух или, например, щавель. Выбирай полянку, собирай урожай и накрывай поляну.

1. Большую горсть молодых листьев одуванчика промой и замочи в теплой соленой воде (1 ст. л. на 1 л воды) на 30 минут, чтобы ушла горечь.

2. Нашинкуй их, смешай с одной тертой сырой морковью, парой подавленных зубчиков чеснока, мелко нарезанной половиной лимона (без кожуры), натертой на мелкой терке лимонной цедрой, измельченным грецким орехом (или арахисом).

3. Полей все оливковым или нерафинированным растительным маслом, сбрызни трехпроцентным уксусом, перемешай, посоли и поперчи по вкусу. Вот тебе отличная и полная витаминов холодная закуска (или, например, гарнир к мясу).

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ

Рецепт от шеф-повара ресторана “ЦДЛ” Александра Попова

ЧТО ВЗЯТЬ
(на 2 порции)
1 стакан листьев крапивы, крупно нарежь
4 ст. л. нарезанного зеленого лука
4 редиски, наруби тонкими кружками
2 огурца, наруби тонкими кружками
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
1½ ст. л. тертой цедры лимона
1 ст. л. мелко нарезанных маслин
Сок одного лимона
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ
1. Готовим заправку. Смешай в блендере оливковое масло, сок и цедру лимона, маслины, посоли и поперчи.
2. Смешай в миске крапиву, зеленый лук, огурцы и редис. Заправь салат и подавай на стол.

ФАРФАЛЛЕ С КРАПИВНЫМ ПЕСТО

Рецепт от шеф-повара ресторана “Vodный” Олеси Арутюнян

ЧТО ВЗЯТЬ
(на 2 порции)
1½ стакана листьев крапивы
200 г макарон фарфалле (“бантики”)
4 ст. л. оливкового масла extra virgin
4 зубчика чеснока, подави
½ стакана твердого сыра, потри
½ стакана чищенных кедровых орехов
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ
1. Заполни кастрюлю водой, доведи ее до кипения, посоли и поперчи. Забрось макароны. Вари их 8–10 минут (следи за тем, чтобы они не разварились).
2. Пока варятся макароны, готовим крапивное песто. Разогрей духовку до 190° С. Выложи орехи на противень и поджаривай их в течение 5 минут. Закинь в блендер чеснок, сыр, листья крапивы, жареные орехи, оливковое масло, посоли. Измельчи все до однородной массы на средней скорости.
3. Готовые фарфалле откинь на дуршлаг, слей воду из кастрюли. Верни фарфалле в кастрюлю, влей туда соус, все перемешай. Раскладывай макароны по тарелкам, украсив сверху листиками крапивы.

ПРОВЕРЬ ИХ НА ПРОЧНОСТЬ

CAT

Спрашивайте в магазинах «СПОРТМАСТЕР»

© 2012 Wolverine World Wide. CAT, CATERPILLAR, соответствующие логотипы “Caterpillar Yellow” и “Caterpillar Corporate Yellow” являются зарегистрированными товарными знаками и собственностью Caterpillar Inc. и не могут быть использованы без разрешения владельца.

КОСМОС ЧЕМ-ТО ВЛИЯЕТ

ПРЯМО СЕЙЧАС СОЛНЦЕ ПЕРЕЖИВАЕТ МОЩНЫЙ ПИК АКТИВНОСТИ, КОТОРЫЙ СЛУЧАЕТСЯ РАЗ В 11 ЛЕТ. ТВОЯ БАБУШКА УЖЕ ЛЕЖИТ НА ДИВАНЕ В ЧИСТОМ БЕЛЬЕ, В ОДНОЙ РУКЕ — ПУЗЫРЕК С ВАЛОКОРДИНОМ, В ДРУГОЙ — ТАБЛЕТКА НИТРОГЛИЦЕРИНА. МОЖЕТ, ТЕБЕ ТОЖЕ СТОИТ УДАРИТЬСЯ В ПАНИКУ?

ТЕКСТ: ДАНИЛА ЖИЛЯЕВ, АРТЕМ БЕТЕВ

ЭКСПЕРТЫ:

НИНА РУБЦОВА
д.б.н., профессор, руководитель научно-организационного отдела НИИ медицины труда РАМН

АНДРЕЙ КАМЕНСКИЙ
д.м.н., завкафедрой физиологии человека и животных МГУ

БАБУСИ НА ЛАВОЧКЕ У ПОДЪЕЗДА гораздо лучше тебя понимают прогноз погоды. Про температуру и облачность мы еще разберем, а пресловутые “магнитные бури”? А почему они (на лавочке) бледнеют, заслышав о повышенной влажности? Почему хватаются за сердце при словах “атмосферное давление”? Men's Health решил разобраться, а заодно проверить — соответствуют ли народные мифы о погоде научным реалиям.

ГЕОМАГНИТНАЯ ОБСТАНОВКА

(feat солнечные вспышки)

Ласковое солнышко не только греет и светит, но еще и бомбардирует Землю заряженными частицами. Особенно ожесточенно — когда на его поверхности происходят вспышки, корональные выбросы массы и прочие нештатные ситуации. Очередной залп ионами и протонами, достигнув нашей родной планеты (обычно на это уходит три дня с момента вспышки), вызывает возмущения в магнитном поле Земли. Если залп был мощным, то говорят о геомагнитных бурях и даже штормах.

- **Бабушкины сказки** Человеку при этом плохо, потому что в крови много железа, и эритроциты в ходе бури ведут себя, как металлические опилки рядом с магнитом: то ли слипаются, то ли просто выстраиваются не так, как надо.
- **На самом деле** Конкретный механизм реакции еще не установлен. В конце концов, организм человека — сложная система; магнитное поле действует на эту систему в целом, и могут быть десятки таких вот “конкретных механизмов реакции”. По одной из гипотез, прежде всего от непорядков на Солнце страдает центральная нервная система: она управляет организмом с помощью электроимпульсов, колебания магнитного поля изменяют проницаемость мембран нейронов, и таким образом нарушается связь между ними. ЦНС начинает лихорадить. Не сильно, но достаточно для того, чтобы обострились уже имеющиеся у тебя заболевания.
- **Кому бояться** Сильнее всего магнитные бури раска-

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

чивают тех, у кого не в порядке сердечно-сосудистая и нервная системы. В неспокойные моменты стенокардические приступы у больных ишемической болезнью сердца наблюдаются в 2 раза чаще, а также вдвое возрастает смертность от инфарктов миокарда. Под действием магнитных бурь у эпилептиков чаще случаются припадки, и в психбольницы попадает больше больных с обострением шизофрении, биполярных аффективных расстройств и разных видов депрессии.

А здоровый молодой человек только из нашей публикации поймет, что на Солнце сейчас — пик активности (если конкретнее, это "сейчас" продлится с февраля по июнь 2013 года). Впрочем, если его в такие моменты вдруг начали беспокоить нервозность, вялость, головные боли — значит, пора сходить к доктору и проверить сосуды.

АНОМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА

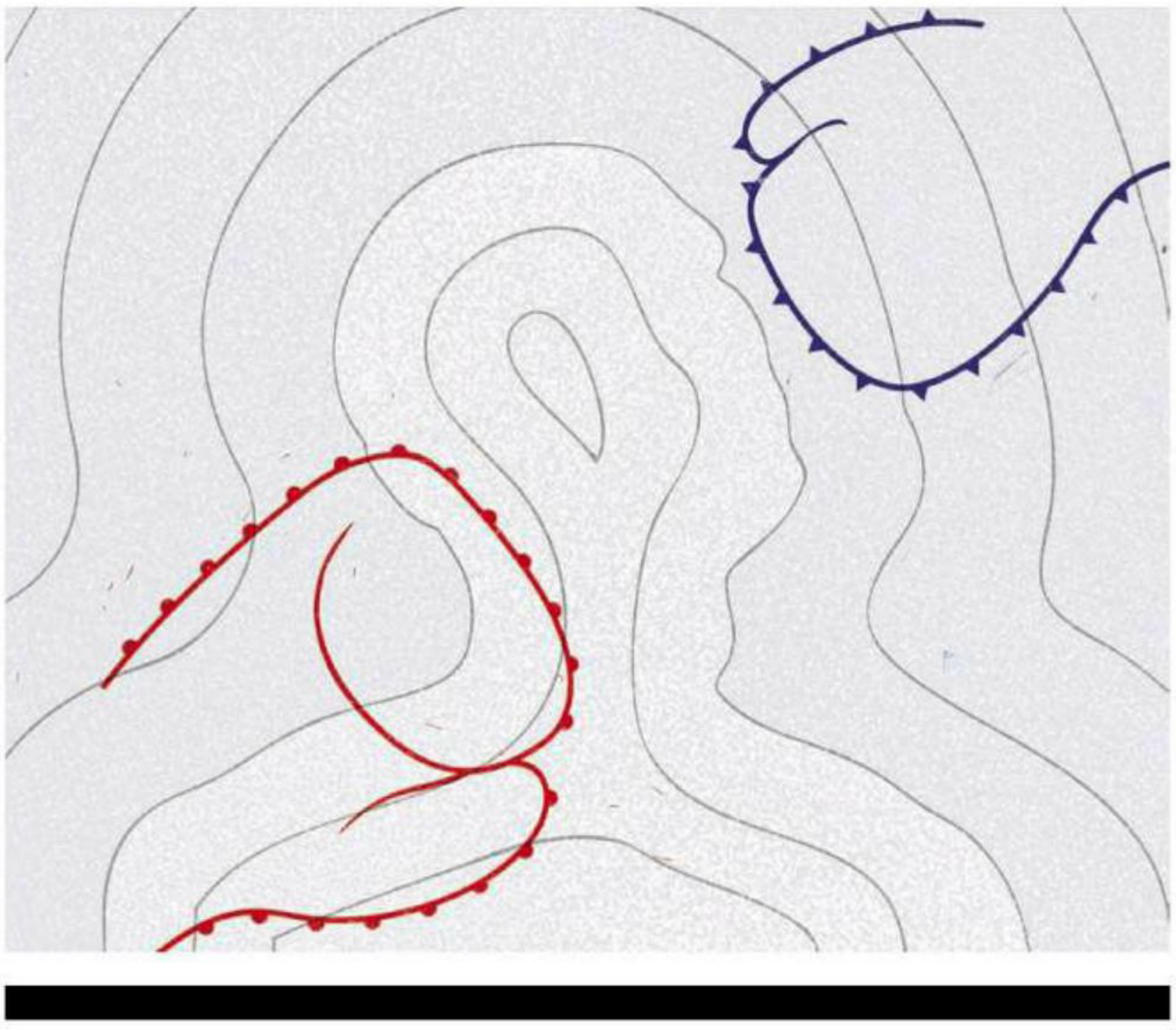
В одной и той же точке Земли разница между максимальной температурой летом и минимальной зимой может достигать 100 градусов Цельсия. Экстремальные холод и жара вызывают плохое самочувствие.

- **Бабушкины сказки** В морозы ломит кости, так как на улице замерзают нервные окончания кожи, а вслед за ними и все остальные нервы. От жары кровь расширяется, и возрастает давление.
- **На самом деле** Температура тела здорового человека должна быть 36,6. Так уж мы устроены. И если внешние условия резко отличаются от этой нормы, организму приходится прикладывать много сил, чтобы поддерживать температуру на заданном уровне. Сердечно-сосудистая, эндокринная и вегетативные системы работают на повышенных оборотах, решая эту задачу. Например, в мороз сужаются сосуды на поверхности тела, чтобы снизить разницу температур между холодным воздухом и кожей (теплоотдача падает в 3-4 раза). Кроме того, усиливается кровообращение во внутренних органах, участвующих в обмене веществ, чтобы они могли быстрее перерабатывать еду в тепло. В жару сосуды расширяются (ты так быстрее теряешь лишнее тепло), артериальное давление немного падает, сердце начинает биться чаще.
- **Кому бояться** Где тонко, там и рвется, когда условия становятся жестче. При любых аномальных темпера-

АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

У нашей планеты, как известно, есть газовая оболочка, которая своим весом давит на все живое на поверхности Земли. Это давление постоянно меняется, причем в широком диапазоне — на уровне моря отмечены колебания от 653 до 813 мм рт. ст.

- **Бабушкины сказки** Если растет атмосферное давление, то, чтобы компенсировать возросшую нагрузку, растет и артериальное у человека. Когда давление снаружи падает, оно падает и в твоем теле.
- **На самом деле** Внешнее и внутреннее давление действительно связаны, но более сложным способом. При изменении атмосферного давления меняется количество кислорода в воздухе: когда стрелка барометра падает, ты вдыхаешь его меньше, когда идет вверх — больше. Естественно, от этого меняется многое: пульс, давление, наполнение сердца кровью. Причем у каждого человека по-своему.
- **Кому бояться** Больные органы могут страдать даже от небольшого кислородного голодания, так как они адаптируются хуже. Сильнее всего понижение давления действует на людей со слабыми легкими и бронхами, сердцем и сосудами. Могут обостряться болезни ЖКТ. Возрастает давление жидкости в суставных сумках, поэтому обостряются артриты, радикулиты, и ты вспоминаешь про залеченные вроде травмы. А избыток кислорода может привести к спазму гладкой мускулатуры кровеносных сосудов, из-за чего резко возрастает артериальное давление, особенно у гипертоников.



турах страдают сердечники и люди с заболеваниями почек, обостряются хронические воспалительные процессы, в том числе в суставах. Кроме того, в жару организм замедляет все процессы, связанные с обменом веществ и выделением тепла, — в том числе, и пищеварение. Пища усваивается хуже, так что человек с гастритом или язвенной болезнью, например, может съесть свой последний шашлычок.

ВЛАЖНОСТЬ

Чаще всего в прогнозах говорят об “относительной влажности воздуха” — это отношение количества влаги (водяных паров), которая есть по факту в воздухе, к тому максимальному количеству, которое могло бы находиться при данной температуре в воздухе, не выпадая в виде дождя или росы. Считается, что человек в состоянии покоя лучше всего себя чувствует при относительной влажности от 30 до 60%.

● **Бабушкины сказки** Когда холодно и влажно, люди чаще болеют простудой и гриппом, так как во влажном воздухе быстрее распространяется инфекция, особенно передаваемая воздушно-капельным путем.

● **На самом деле** У влажного воздуха теплопроводность больше, чем у сухого, поэтому в сырую холодную погоду ты быстрее замерзаешь. Например, при большой влажности можно отморозить лицо или руки даже при 0°С. Сильнее мерзнешь — сильнее падает иммунитет, и для инфекций открывается широкая дорога в твой организм. В жару включается другой механизм: ты потеешь, но пот во влажном воздухе не испаряется, следовательно, твой естественный механизм охлаждения работает неэффективно.

● **Кому бояться** Во влажном холоде хуже чувствуют себя “хроники”, особенно с ревматизмом, туберкулезом и больными почками. Легко распространяются инфекции, попадающие в тебя через горло и нос, так как там из-за быстрой теплоотдачи сильно падает местный иммунитет. Жертвы влажной жары — сердечники, что никого не удивляет. ■

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ

В этом поводе для шуток на самом деле смешного мало. В конце зимы организм истощен холодами, а также нехваткой витаминов и ультрафиолета. И тут наступает весна, которая приносит с собой высокую влажность, резкие перепады давления и температуры — разом все те факторы риска, которые указаны в нашей статье. А витаминов с ультрафиолетом как не было, так и нет. В этих условиях даже у здорового человека нарушается работа ЦНС — появляется апатия, сонливость, головные боли. Если организм изношен, проблем больше: обостряются хронические воспалительные и инфекционные заболевания и появляются новые. Естественно, дают о себе знать и психические расстройства: шизофрения, различные виды депрессии.

СПАСИБО, НЕТ!

СКОЛЬКО РАЗ БЫВАЛО ТАК, ЧТО ТЫ СОГЛАШАЛСЯ ВЫПОЛНИТЬ ЧЬЮ-НИБУДЬ ПРОСЬБУ, А ПОТОМ ТЕРЗАЛ СЕБЯ МЫСЛЯМИ ИЗ СЕРИИ "ЗАЧЕМ Я ЗА ЭТО ВЗЯЛСЯ И ПОЧЕМУ НЕ ОТКАЗАЛСЯ СРАЗУ"? ВЕДЬ НУЖНО БЫЛО ПРОСТО СКАЗАТЬ "НЕТ". НЕ ТВОЯ ПРОБЛЕМА? ЛИСТАЙ ЖУРНАЛ ДАЛЬШЕ. ТВОЯ? ЧИТАЙ, УЗНАВАЙ МНОГО НОВОГО И УЧИСЬ ОТКАЗЫВАТЬ ЛЮДЯМ. ЭТО НОРМАЛЬНО.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

Почему ты — безотказный

Ты, может, думаешь, что неспособность говорить "нет" — это и есть проблема сама по себе и решить ее можно какими-нибудь специальными "нет-тренировками"? Психологи лишь усмехаются. Неумение отказывать — это трудность поверхностного плана, корни которой уходят глубоко в личность и, как водится, в детство этой личности. Грубо говоря, виновата во всем твоя низкая самооценка. То есть — твои родители. Вот как это получается.

Здоровое отношение к себе, уверенность рождаются из простого детского понимания, что "я хороший", "этот мир меня ждал", "я достоин любви". С такой установкой ты вырастаешь вменяемым человеком без особых психологических проблем. Но если родители равнодушные, жестокие, холодные, то у них получается ребенок, на глубинном уровне убежденный, что он недостоин хорошего отношения ("если даже самые близкие люди плохо ко мне относятся, чего ждать от других?"). И вот такой субъект, испытавший дефицит поддержки, старается восполнить этот дефицит любым способом. Сказать "да" для такого человека значит к кому-то психологически приблизиться, открыться кому-то. Сказать "нет" — оттолкнуть от себя. Какой из двух вариантов выберет тот, кого и так недолюбливали в детстве? Ответ очевиден.

Кроме того, такой "товарищ ДА" не умеет ценить ни свое время, ни свои силы, ни свои таланты. Потому что не научили ценить, потому что ценить их якобы не за что. Он готов пожертвовать своими интересами ради чужого доброго слова. А стоит ли?

Зачем говорить "нет"

Любое живое существо в природе нацелено на то, чтобы удовлетворить свои (свои!) потребности: получить достаточное количество воздуха, еды, воды, сна и всего остального. "В здоровом эгоизме есть природная целесообразность — он необходим для выживания, а если всем все отдавать, не оставляя себе ничего, то можно просто погибнуть

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПЕРЕОЦЕНКА ЛИЧНОСТИ

Начать воспитывать в себе самоуверенность, отсутствие которой и мешает произносить твердое “нет”, поможет это простое упражнение. Подумай, за что тебя можно похвалить, и сочини не менее пяти комплиментов себе самому. И не меньше трех раз в день говори себе хотя бы один комплимент из этого списка. Список время от времени меняй. И начинай относиться к себе как к своему лучшему другу.

от истощения, доведя идею безотказности до абсурда”, — подтверждает эксперт МН, психолог Анна Мухина. Хороший пример в этом смысле — маленький ребенок (лет до трех, пока социум не начнет вмешиваться в его жизнь). Попробуй отобрать у него морковку или, страшно сказать, — соску. Он будет бороться до последнего и орать до посинения, требуя своего. Отчасти таким ребенком должен быть и ты.

Любое взаимодействие — это обмен. Эмоциями, результатами деятельности, материальными ценностями, потраченным временем, информацией. И чтобы ты чувствовал себя хорошо, обмен этот всегда должен быть равноценным. “Как пройти туда?” — “Вот так”. — “Спасибо!” Это нормальный диалог, в котором спрашивающий получил нужные сведения, отвечающий — положительный заряд (оказал помощь, получил благодарность). Будь в конце не “спасибо”, а тишина и удаляющиеся шаги, чаша весов переместилась бы в сторону спросившего. А второму участнику диалога досталось бы только возмущение мелким хамством. Любая ситуация, в которой ты даешь больше, чем получаешь, или даешь то, чего у тебя и так мало, не идет тебе на пользу. Не сказав вовремя “нет”, ты не только обедняешь себя, но и провоцируешь стресс — а от него, как ты знаешь, бывают инфаркты, язвы желудка и прочие нездоровые вещи. Ни одно нормальное животное так не поступило бы, потому что оно в нужной степени эгоистично.

А теперь достаточно теории, приступим к делу.

Как сказать “нет”

1 ПОДУМАЙ О СЕБЕ

Отныне твой лозунг — “я у себя лучший друг”. Вспомни избитую истину: пока ты сам не научишься любить и ценить себя, ни один человек этого делать не станет. Парадокс заключается именно в этом: если пытаться получить поддержку других людей, отдавая им все безвозмездно, никакой отдачи не будет. Поэтому учись думать не о ком-то, а о себе. Приятель очередной раз попросил приютить кошку, потому что ему надо уехать? Сразу задумайся: а оно тебе надо? Кошка пованивает и жрет твой кактус, не торопись соглашаться и в этот раз. Скажи, что тебе неудобно, откажи. Если ты дорог приятелю только из-за кошки — черт с ним. Если нет — он никуда не денется. Твоя реакция — не верх эгоистичности, не предательство. Это твой шанс попытаться сделать так, чтобы тобой перестали пользоваться.

2 ВОЗЬМИ ПАУЗУ

Не можешь ответить отказом с ходу? Ну и не отвечай. От тебя потребуется фраза, которая позволит отложить решение вопроса на потом, уйти на нейтральную территорию. Например, впервые за два года звонит троюродный брат и начинает: “Вась, ты ж на цементном работаешь, организуешь пару мешочков? Тебе ж ничего не стоит”. А ты на этом цементном стенгазету выпускаешь и к мешочкам отношения не имеешь. Не соглашайся. Говори: “Смогу ответить тебе через час”. Или: “Извини, не могу разговаривать, перезвоню”. Или: “Не готов ответить сразу”. Главное — взять паузу, в течение которой ты наберешься внутренних сил, переживешь нелепый страх (тот самый страх сказать “нет” и оттолкнуть родственного человека) и, как говорят психологи, “проработаешь” следующее за страхом чувство вины — вины за то, что ты отказываешь. Опять подумай о себе, о том, нужно ли тебе то, о чем тебя просят, и приди к самостоятельному решению. Ты, может быть, в конце концов и согласишься, но будешь знать, что ты сам так захотел, а не потому, что не умеешь говорить “нет”.

3 ТРЕБУЙ КОМПЕНСАЦИИ

Ты не забыл, что нормальное общение — это равноценный обмен? Вот только люди в большинстве своем эгоистичны (ты помнишь? Это нормально!). Если они что-то получают от тебя безвозмездно, они совсем не обязательно дадут что-то взамен по своей инициативе. Так потребуй эту компенсацию! Например: начальник навалил на тебя кучу дел, не связанных напрямую с твоими обязанностями. Ты можешь принять это как данность — ну и все. А можешь озвучить свои интересы в этом деле. На практике все зависит от ситуации, от отношений с начальством. Ты можешь в шутку сказать: “Степаныч, с тебя причитается!” А можешь подписать некий документ о возмездном оказании услуг. В здоровом коллективе взять на себя дополнительную ответственность — нормальный способ построения карьеры. Главное — быть не молчаливым исполнителем, а активным участником процесса. Пусть ты согласился и не сказал “нет”, но ты сделал это по своей воле, понимая, чем это выгодно именно тебе. ■

ПРИНУЖДАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ

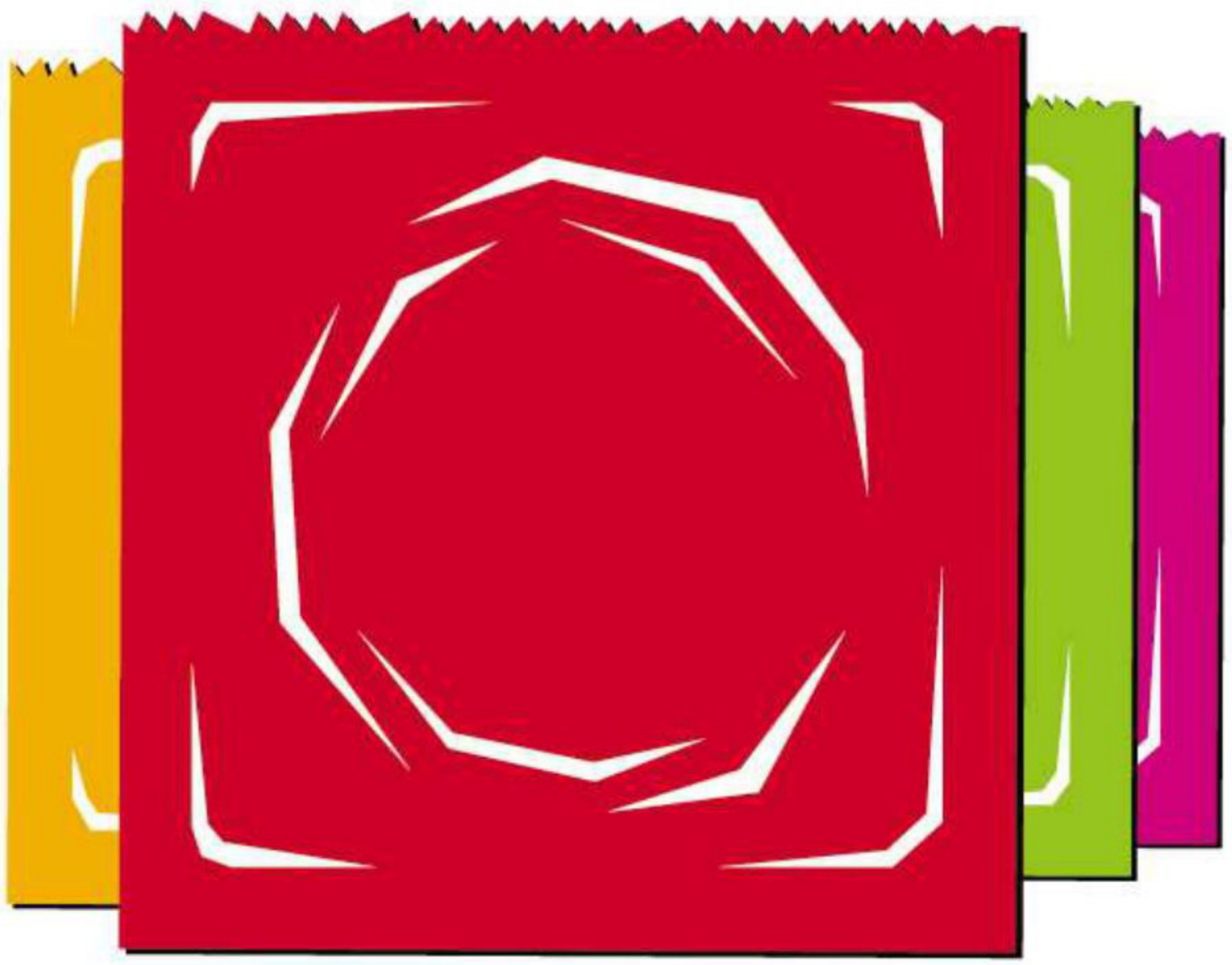
Ты приходишь в магазин, а там специально обученный человек специальными словами уговаривает тебя купить новую, красивую и совершенно ненужную тебе вещь. И ты вроде бы уже сказал два раза “нет, спасибо”, а потом соглашаешься: “Ну давайте!” Что с этим делать, рассказывает психолог Анна Мухина: “В такой ситуации ты вступаешь в неравный бой с огромной наукой под названием “маркетинг”, в которой рассчитано все: от запаха в магазине до музыки, которая должна в нем звучать. Способ противостоять всему этому только один: у тебя должно быть четкое представление о том, зачем ты вступил в контакт с торговой организацией. Идешь в супермаркет — напиши список нужных тебе вещей и возьми только ту сумму, которая потребуется, чтобы их купить. А с теми, кто звонит и рекламирует товары и услуги по телефону, я вообще советовала бы не разговаривать. Ты разве собирался покупать пылесос? Нет? Вешай трубку, до свидания”.

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

24

ККАЛ НА 100 Г — КАЛОРИЙНОСТЬ КРАПИВЫ. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ ЭТОГО ЖГУЧЕГО СОРНЯКА — НА СТР. 78



448 000 000

НОВЫХ СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЗЛЕЧИМЫМИ ИППП СРЕДИ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 49 ЛЕТ ЕЖЕГОДНО РЕГИСТРИРУЕТСЯ В МИРЕ. КАК РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЙ ОТДЫХ СЕКС-ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ — УЗНАЙ НА СТР. 76

PA GEN OKENN

— “НЕТ” НА ГАЙТЯНСКОМ КРЕОЛЬСКОМ. НАУЧИСЬ УВЕРЕННО ОТКАЗЫВАТЬ ПО-РУССКИ, ИНСТРУКЦИЯ НА СТР. 86

30

МИНУТ — ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ УЧЕНЫЕ МОГУТ ДАТЬ ДОСТОВЕРНЫЙ ПРОГНОЗ О ПРИБЛИЖАЮЩЕМСЯ СОЛНЕЧНОМ ШТОРМЕ. МИФЫ О ВЛИЯНИИ ГЕОМАГНИТНЫХ ЯВЛЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА АНАЛИЗИРУЕМ НА СТР. 82

28 707

МЕТРОВ — АБСОЛЮТНЫЙ РЕКОРД ДАЛЬНОСТИ ПОЛЕТА В ВИНГСЬЮТЕ, УСТАНОВЛЕННЫЙ ЯПОНЦЕМ СИН ИТО 26 МАЯ 2012 ГОДА. О ДОСТИЖЕНИЯХ ЛУЧШЕГО РОССИЙСКОГО ПИЛОТА — ПИШЕМ НА СТР. 72

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

Хочется чего-то вкусного и натурального?

Попробуйте новый йогурт Ehrmann Select!

Ehrmann

Сделано в семье

Семья – это когда делятся самым вкусным.
Вот и семье Эрманн хочется поделиться с вами новым йогуртом Ehrmann Select.
Ещё бы! В нашем невероятно густом, нежном, 100% натуральном йогурте в 3 раза больше молока – так заботятся только о близких!

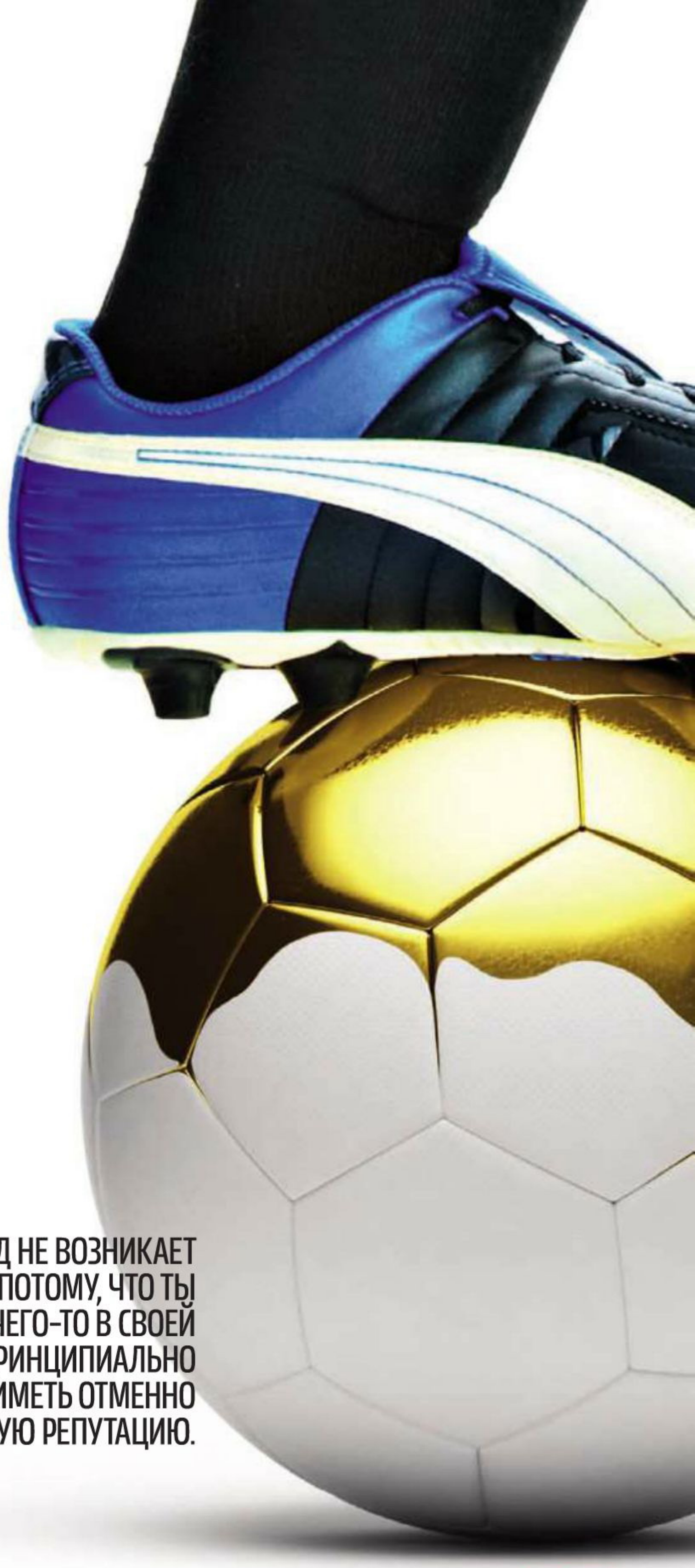
РЕКЛАМА

НЕПРИКОСНОВЕННЫЕ

КАРЬЕРА

Некоторые не просто успешны — они недосягаемы. Они существуют на принципиально ином уровне достижений — на вечеринке у самой судьбы. Что бы они ни сделали, все идет им в плюс. Как у них это выходит?

ТЕКСТ: ДЖОН ЭКСВОРТИ, АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ



ИМЯ-БРЕНД НЕ ВОЗНИКАЕТ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ТЫ ДОСТИГ ЧЕГО-ТО В СВОЕЙ ПРОФЕССИИ. ПРИНЦИПИАЛЬНО ВАЖНО ИМЕТЬ ОТМЕННО ВЫСТРОЕННУЮ РЕПУТАЦИЮ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JUSTIN METZ, ФОТО: LEGION-MEDIA, RIAN

НАСЛЕДНИКИ МИДАСА

Эти строители империй нарушают границы, чтобы завладеть новыми территориями.

Скажем честно, ни одному другому футболисту мы бы не простили столь трепетного отношения к собственной прическе. Да и женитьба на певичке — это вроде как не для серьезного мужика. “Все ждали, что Дэвид и Виктория разбегутся через год-два, как то случилось с симметричным британским дуэтом “Мадонна-Гай”, да и с тысячами других знаменитых пар. Мы думали, что Бекхэм, с его-то возможностями, будет прыгать из постели в постель, что это неминуемо, — пожимает плечами социолог, профессор Эксетерского университета Алекс Хаслам. — А вместо этого видим отца четырех детей и мужа, который устраивает свой супруге романтические ужины на берегу океана. Противно”.

Чтобы превращать в золото все, к чему прикасаешься, — научись разрушать стереотипы (мы не про подростковый бунт против всего мира, если что). Все ждали, что после неудачного сезона в “Реале” разменявший четвертый десяток Бекхэм будет просто догнивать во второстепенных европейских клубах — а он уехал с гигантским контрактом в США и серьезно поднял популярность футбола в этой стране. Урок: ты можешь двигаться по направлению, определенному тебе обществом, ведь то, что люди думают о нас, почти всегда определяет наше поведение. А можешь пойти перпендикулярным курсом и произвести гораздо большее впечатление.

Правда, для этого ты должен иметь широкий круг интересов. В апрельском номере МН мы уже говорили: эпоха однозадачных мужчин закончилась. Ты должен уметь и делать многое, чтобы добиваться успеха в новые времена. Тот же Бекхэм — да, он снялся для рекламы в трусах. Но это были трусы, которые он сам придумал и нарисовал! Наверное, жена помогла, но факт остается фактом — никто бы не подумал, что Бекс станет модельером нижнего белья, а он вполне справился. Наверное, $36 млн его дохода только за сезон 2011–12 — они не просто так появились?

Ну и давай скажем про Дэвида очевидное: несмотря на все вышеперечисленное, он был и остается великим футболистом. А за такое прощают многое.

ЛЮДИ С ЧЕТЫРЬМЯ РУКАМИ

Jay-Z
ХИП-ХОП-ХОП-ХОП

Не только читает мрачные частушки со сцены, но и владеет сетью спортбаров 40/40 Club, долей в баскетбольном клубе Brooklyn Nets и собственной маркой одежды Rocawear.

Джейми Оливер
ВРЕМЯ ЕСТЬ

Оливер вырос из щекастого парня в шеф-повара, ресторатора, ТВ-магната, автора книг и — что важно для репутации — проводника идеологии здорового питания в школах.

Вадим Дымов
ПОЧИТАЙТЕ КОЛБАСУ

Коммерсант из Уссурийска сделал деньги на производстве колбасы (неплохой), но завоевал авторитет у московской тусовки, открыв сеть книжных магазинов “Республика”.

ВОССТАВШИЕ ИЗ ПЕПЛА

Они будто покрыты слоем тефлона, грязь к таким не прилипает.

Это особый сорт людей, способных подняться из могилы и продать новый бренд, еще более заряженный. Речь о робертах дауни-младших этого мира. Парня, который дал имя этому феномену, не раз ловили с кучей всяких наркотиков (а иногда и с полуавтоматическим оружием). 20 лет назад, после триумфального "Чаплина", он был звездой и номинантом на "Оскар". Спустя пять лет он мотал срок в той же тюрьме, что и Чарльз Мэнсон. Сегодня он — один из самых высокооплачиваемых актеров в мире и герой нашей обложки.

Таким людям обычно симпатизируешь, несмотря ни на что. Ведь они талантливы, а никому не нравится видеть, как сливают талант. Но важно, чтобы они не упорствовали во грехе и признали свою неправоту. И в самом деле, Дауни-младший ведь объяснил судье свои отношения с наркотиками: "Это заряженный пистолет, ствол которого лежит у тебя во рту. И ты ничего не можешь поделать, потому что больше всего тебе сейчас нужно ощутить вкус прохладного металла".

Извиняясь, проси прощения всем телом. "Тут нужны правильные невербальные знаки, чтобы подчеркнуть твое раскаяние, — говорит профессор Манчестерского университета Джофф Бетти, специалист по языку тела. — Когда ты не уверен или неискренен, ты неосознанно прячешь руки. Положи их перед собой, причем одну на другую, чтобы скрыть дрожание и предательские нервозные жесты".

А когда извинишься — ищи людей, которые помогут тебе выбраться из длинной черной полосы. У Роберта такие друзья были. Школьный приятель Шон Пенн заставил его пройти несколько курсов реабилитации.

Мел Гибсон дал ему роль в своем фильме "Поющий детектив" (2003), когда другие продюсеры бежали от Дауни как от огня. Ну и, конечно, жена-продюсер Сьюзан Левин — именно она помогла Дауни получить столь важные для возвращения роли в "Шерлоке Холмсе" и "Железном человеке" (третья часть Iron Man выходит на экраны в России 2 мая — не пропусти!). У тебя может и не быть таких звездных друзей, но ты вправе использовать тот же подход, создав свою сеть поддержки (см. "Клан феникса" справа).

Последний урок тебе — от самого Дауни: "Никогда нельзя забывать свое прошлое, каким бы оно ни было. Очень важно хорошо помнить те времена, когда ты был в дерьме". Год назад, когда под угрозой оказались карьера и репутация на этот раз Мела Гибсона (ничего необычного — пьянствовал, побил подругу, высказывался о евреях), Дауни публично поддержал друга: "Если ты сам без греха, значит, ты не работаешь в Голливуде. Нам нужно простить его и позволить работать дальше. Он научил меня многим вещам. Он хороший парень с добрым сердцем".

КЛАН ФЕНИКСА

Англичанин Том Рат, автор книги "Полезные друзья", рассказывает о восьми союзниках, которые нужны тебе, чтобы стать абсолютно неуязвимым.

ТЫ

- **КОМПАНЬОН** — первый, с кем ты хочешь обсудить проблему
- **НАВИГАТОР** — всегда четко видит, какие у тебя есть варианты
- **СТРОИТЕЛЬ** — дарит тебе свое время, старается замотивировать тебя
- **ЭНЕРДЖАЙЗЕР** — заставит тебя рассмеяться, зарядит оптимизмом
- **СОТРУДНИК** — разделяет твои интересы и амбиции
- **СВЯЗИСТ** — знает тех, кто может помочь
- **СТОРОННИК** — поет тебе дифирамбы и хвалит всем, кого знает
- **ПРОВОДНИК** — воодушевляет тебя на риск и будит креативность

ХОДЯЧИЕ МЕРТВЕЦЫ

Микки Рурк
СМЕНИ ЛИЦО

После феноменального успеха "9 1/2 недель" и "Сердца ангела" опустился на самое дно — сидел годами без работы, пьянствовал, выступал на профессиональном ринге как боксер. Нашел в себе силы завязать и после почти автобиографичного "Рестлера" вернул уважение публики.

Оззи Озборн
ЧИСТАЯ ПЕЧЕНЬ

В свои "лучшие годы" Оззи выпивал по 3-4 бутылки виски в день. Когда его выгнали из Black Sabbath, Озборн три месяца бухал в номере отеля и вышел на белый свет, только когда появилась Шэрон — впоследствии жена, продюсер и сиделка знаменитого алкоголика. Чтобы сделать мужа трезвенником, Шэрон понадобилось каких-то 25 лет.

Иван Ухов
БЕРИ ВЫШЕ

"Яндекс" до сих пор под запрос "Иван Ухов..." предлагает продолжение "...пьяный прыжок". Да, в 2008-м на соревнованиях Иван действительно выполз в прыжковый сектор, изрядно нагрузившись. Но он: извинился, объяснил причины (поругался с девушкой) и стал с тех пор чемпионом Европы, мира и Олимпийских игр. Все бы так похмелялись.

РЕЦЕПТ УСПЕХА ОТ КЛАРКСОНА: ОСТРЫЙ ЯЗЫК, ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ И СПУТНИКОВОЕ ТВ, ТРАНСЛИРУЮЩЕЕ ИХ ПО ВСЕМУ СВЕТУ

ШУТЫ ГОРОХОВЫЕ

Люди, которые позволяют себе говорить то, что думают, — и это в наше-то время всеобщего лицемерия!

Их вряд ли назовешь милашками и всеобщими любимцами, но это не мешает им спать спокойно. Психологи объясняют: публика может искренне возмущаться поведением парней вроде Джереми Кларксона, но она уважает их за честность и прямолинейность. Многим надоели "зеленые" с их воплями насчет озоновой дыры (где она?) и альтернативных источников энергии (где они?). Но сказать об этом вслух неприлично, страшно. Хорошо, что есть Кларксон, который может ляпнуть: "В будущем ветряки будут лишь напоминанием о временах, когда человечество потеряло рассудок и решило, что с помощью ветра, волн и тофу можно выработать достаточное для планеты количество энергии". Само собой, большие двигатели и сотни лошадиных сил — это очень хорошо, а не плохо.

Не нравится ему премьер-министр Гордон Браун — Кларксон так и говорит: "Тупая пилотка!" Представь, сколько людей думали так же, но про себя. Вот почему Кларксон на родине с легкостью попал в список "100 британцев, которых мы любим ненавидеть". Такие люди играют важную роль в нашей жизни. Раньше с той же целью при королевских дворах держали шутов: если все вокруг тебе льстят, нужен хоть один человек, который скажет все как есть, пользуясь своим положением.

"Чужое мнение, особенно негативное, помогает тебе в личностном росте, — говорит психолог Кэри Купер, из Ланкастерского университета. — Идеально, когда тебя критикует кто-то вроде Кларксона. Ведь он всегда честен в своих проявлениях, и ты можешь быть уверен, что он описывает ситуацию как есть, а не пытается провернуть какое-то свое дельце".

Зарекомендовавшие себя правдорубы наживают отдельных врагов и безраздельную лояльность большой аудитории. Может, потому Top Gear — самая популярная автомобильная передача в мире (ее транслируют в 170 странах мира)? Одно "но" — чтобы стать таким, как Кларксон, потребны острый ум, прикрепленный к нему острый язык и, конечно, самоирония. Как высмеять человека, если он уже сделал это за тебя? Даже летящие в его сторону помидоры Джереми Кларксон ловит, складывает в корзинку и с удовольствием ест. Помнится, его обвиняли в том, что Top Gear некрасиво, почти открыто рекламирует Ford. Оправдываться? Боже упаси. В очередном выпуске шоу Кларксон заявил, что все эти обвинения — чушь, положил ногу на ногу и продемонстрировал зрителям подошву ботинка, где красовался логотип "Форда".

И последнее. Правду готовы терпеть от опытного и умного человека, много повидавшего на своем веку, — грубости подростка всех только раздражают. Так вот, Джереми Кларксон ведет Top Gear уже 25 лет. ■

ПРИКАСАЕМЫЕ

Они почти добились, но...

СЕРГЕЙ ПОЛОНСКИЙ
"У кого нет миллиарда, тот идет в жопу"? Ну-ну.

ТАЙГЕР ВУДЗ
Достоин ли прозвища "Тигр" человек, вынужденный лечиться от сексуальной зависимости, чтобы не изменять жене?

ВЛАДИМИР ПОЗНЕР
"П...деть не мешки ворочать, Володенька... Дом №20 по Малой Дмитровке".

ЛЭНС АРМСТРОНГ
А у нас всегда вызывали подозрения слишком непобедимые спортсмены.

ЮРИЙ АНТОНОВ
Верим ли мы автору проникновенных песен, если в свободное время он дерется с байкерами на бензоколонках?

САМОУВЕРЕННОСТЬ ОКУПАЕТСЯ

Жозе Мауриньо
САМОПОМАЗАННИК

Поняв, что игрок из него не очень, юный Мауриньо решил стать тренером. После того как во главе разных клубов он последовательно выиграл чемпионаты Португалии, Италии, Англии и Испании, все признали — в его фирменной надменности что-то есть.

Николя Саркози
МАЛЕНЬКИЙ ТАРАН

Сын венгра и еврейки, ставший президентом Франции и князем (соправителем) Андорры. Коротышка, женившийся на фотомодели. Во Франции его не любят многие, но и левые и правые признают — столь яркого и уверенного в себе лидера у страны не было уже полвека.

Саймон Коуэлл
ЗЛОБНЫЙ ЗРИТЕЛЬ

Стал популярным телеведущим только потому, что как судья в телеконкурсах (American Idol, The X-Factor UK и Britain's Got Talent) громил все и всех. Фраза, с которой он начинал все свои выступления в эфире ("Не хочу быть грубым, но...") в Соединенном королевстве стала всенародным мемом.

Я — ЭТО РАБОТА МОЯ

Если стоматолог пришел на вечеринку, а видит вокруг себя только испорченные зубы, — это, дружок, профессиональная деформация. Попади в ее тиски, и ты станешь невыносим для окружающих. Вот тебе наиболее вопиющие примеры деформированных работников — может, задумаешься, куда идешь ты сам.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: РОМАН ШИПУНОВ / PIC-O-MATIC

М

формацию, то есть стать человеком-функцией. Если ты полицейский — то будешь видеть в каждом потенциального преступника. Если депутат Госдумы — будешь вводить идиотские запреты даже в собственной семье. А что, если ты...

Можно, мы еще расскажем про наших любимых стоматологов? К Александру Д. явилась на прием девушка, которая была бы довольно миловидной, если бы ей за два часа до этого не выбили два передних зуба (теннисным мячом). Но Александру этот дефект пришелся по душе, и, колдуя над имплантами, он отчаянно флиртовал с девушкой. Через неделю, на первом свидании с ней в ресторане, стоматолог с хохотом рассказывал свои любимые увлекательные истории. И недоумевал, когда девушка застывала над тарелкой, услышав про очередной "гнойный пульпит". Почуяв близость провала, Александр вспомнил совет Men's Health ("женщины любят заботу"), достал из портфеля стоматологическое зеркальце и предложил своей избраннице открыть рот, чтобы удостовериться: импланты "встали" как положено... Как говорилось в детской считалочке, "больше в деревне никто не живет".

Любая работа требует полного погружения, подчинения всех твоих способностей достижению поставленных целей. И если ты действительно поступаешь так — ты рискуешь заработать профессиональную де-

...СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР

ДИАГНОЗ: ***занудство, склонность к алгоритмизации***

Загадочный персонаж, обитатель любого большого офиса: от него все зависят, его многие не любят, но как бороться с инопланетным существом? Наш знакомый сисадмин Андрей Я. известен тем, что на чистку домашнего ковра пылесосом отводит не менее часа — добивается, чтобы все ворсинки лежали в одном направлении. Сказываются высокие требования к точности работы, которые сам себе предъявляет щепетильный Андрей. "Представь себе, все эти наборы цифр, значков и закорючек на мониторе для любого компьютерщика — то же, что для композитора ноты, — объясняет Андрей. — Тот радуется, что написал красивую мазурку, а у сисадмина те же эмоции вызывает грамотно и "красиво" написанный программный код. А то, что сисадмины не слишком общительны и легко раздражимы, объясняется вполне просто: эта работа требует максимальной концентрации. Ведь один ошибочный символ — и вся конструкция полетит к чертям. А тут ты лезешь со своим зависшим гуглом и прочей ерундой".

Привычка тщательно концентрироваться на каждой

мелочи рабочего процесса иной раз ставит системщика в комическое положение. "Лично я знаю историю, когда сисадмин, снимая со своей девушки лифчик, настолько заинтересовался устройством его застежки, что испортил весь настрой на секс", — рассказывает Я.

"Также сисадмины часто воспринимают действительность через призму компьютерного мира, — продолжает Я. — Жена постоянно твердит мне, что в жизни не существует команды "отменить". Бывает, я могу принять какое-то решение, а через день сообщить, что изменил его и решил попробовать другой вариант. При тестировании, например, антивирусных программ или починке сервера зачастую приходится идти разными путями, потом возвращаться назад и начинать все сначала. Но в жизни так не получается, конечно же".

ЧТО ДАЛЬШЕ? "Когда человек впадает в панику, если его рубашки в шкафу развешаны "не в том порядке", — да и вообще, демонстрирует чрезмерное стремление к точности и порядку в любых мелочах, к соблюдению "правил" — это может быть признаком т.н. ананкастного расстройства личности, — предупреждает психолог Виктор Пономаренко. — Жизнь с ананкастом для его близких превращается в ад: он страшно упрям, сомневается во всем и страдает различного рода навязчивостями: например, быть пойманным на ошибке. Такому пациенту надо срочно к психологу, если не к психиатру". Ты по несколько раз за ночь просыпаешься, чтобы проверить, выключены ли электроприборы на кухне? Пора бить тревогу.

...ВРАЧ

ДИАГНОЗ: ***цинизм и своеобразное чувство юмора***

"Ваша культя выглядит великолепно! Разрешите сфотографировать ее для нашего справочника?" "На основе гниения вашей челюсти впору диссертацию писать..." Пациент шокирован, а доктор даже не обратил на это внимания. Что с доктором?

"Не могу сказать, что я — черствый и толстокожий человек, но выслушиваемые ежедневно жалобы пациентов чисто по-людски меня практически не трогают, — признается врач-психиатр ГКБ №40 Алексей С. — А приходится сталкиваться с настоящими жизненными кошмарами. Поэтому мне смешно слушать, как кто-то из моих приятелей причитает, что его бросила девушка или уволили с работы, и теперь ему остается только в петлю.

Наверное, я бываю резковат в подобных случаях, начиная с издевкой высмеивать человеческие слабости. Но как еще реагировать, когда перед тобой рыдает здоровый мужик, а ты только что полдня выслушивал параноидальные откровения съехавшей с катушек женщины, пережившей групповое изнасилование в особо жесткой форме?"

ПОЧЕМУ ТАК? "Врач ежедневно находится в условиях сильнейшего стресса и несет на себе огромную ответственность, — объясняет психолог Виктор Пономаренко. — Поэтому цинизм, черный юмор, черствость и частое отсутствие такта — это формирующаяся с годами психологическая защита, без которой человек, имеющий дело с человеческими страданиями, неминуемо сойдет с ума".

Сгорел в забое

Деформации — это еще куда ни шло. Некоторые виды деятельности приводят к массовому травмированию сотрудников, вплоть до переломов сознания.

Взять, предположим, забойщиков скота. Представителей этой профессии по всему миру прямо из цеха увозят в психбольницы (как это в 2010 году произошло с израильтянином Ноамом Аданией) или за решетку (как работника из Удмуртии Валентина Г., в 2012 году одним ударом ножа убившего своего пасынка). "Попробуйка за час умертвить 20–30 свиней. Поневоле очерствеешь, — рассказывает Василий Д. с подмосковного мясокомбината "Велком". — Самое главное — это не смотреть в глаза корове или свинье. Многие забойщики жалуются, что не могут нормально спать, так как во сне им постоянно являются убитые животные и с укоризной смотрят им прямо в глаза".

По словам Василия, среди его коллег довольно широко распространен алкоголизм. "Пьянствуют по-черному, до потери сознания, — говорит Д. — Я понял, почему пил, только после того как закодировался: пытался заглушить алкоголем чувство вины перед теми животными, которых в спешке не успевал добить. Обычно свиней и коров умертвляют электрическим разрядом, прикладывая к голове специальные щипцы. Но не на каждую особь хватает силы разряда, и, бывает, уже подвешенная за ноги свинья с перерезанным горлом начинает дергаться в попытке освободиться, заливая кровью все вокруг". Некоторые из коллег Д. после окончания профессиональной деятельности стали глубоко религиозными людьми: "Замаливают грехи. Хотя нас не то что в рай — в ад-то вряд ли пустят".

...ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ

ДИАГНОЗ: ***мнит себя психологом***

Стоит тебе войти в магазин, как на тебя коршуном пикирует юноша с бейджиком и предложением помочь в приобретении чего угодно. "Опытный продавец моментально распознает, что человека можно раскрутить на деньги, даже если этот гражданин просто зашел погреться, — объясняет бывший сотрудник сети магазинов "Связной" Сергей Н. — Он страшно гордится этим и не отстанет от человека, пока тот не приобретет хотя бы новый чехол для своего мобильника".

Такому продавцу часто удается предсказать, какой именно товар приобретет тот или иной потенциальный покупатель. На этом основании он считает себя тонким знатоком человеческой природы и берет на себя право высказывать мнение по любым вопросам, для большей убедительности прибавляя что-то вроде: "Старик, я же продавцом работаю – это ж настоящая школа психологии".

А еще со временем он переносит привычку распи-

ОПЫТНЫЙ ПРОДАВЕЦ МОМЕНТАЛЬНО РАСПОЗНАЕТ, ЧТО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО РАСКРУТИТЬ НА ДЕНЬГИ

сывать преимущества своего товара в частную жизнь. “У нас есть беззаветно преданный компании сотрудник, — рассказывает Н. — Как-то раз я заехал в выходной к нему домой по какому-то делу и за проведенные там 40 минут совершенно ошалел. Парень водил меня по квартире и в мельчайших подробностях рассказывал о находящихся в ней вещах: каких-то дурацких сувенирах, привезенных им с отдыха, недавно купленном телевизоре, настольной лампе особой конструкции и прочей домашней утвари. У меня было ощущение, что все это он хочет мне впарить по сходной цене. Хотя подобный фанатичный подход к работе сделал свое дело — сейчас этого сотрудника повысили до должности старшего менеджера”.

ЗАЧЕМ ЕМУ ЭТО? “Если присмотреться, на каждом ценнике в магазинах, где есть такие сотрудники, в правом углу можно обнаружить маленькие цифры или буквы, — объясняет продавец-консультант сети “Евросеть” Михаил З. — Это размер вознаграждения продавца, который продаст данный товар, — как правило, от 0,3 до 10% от указанной цены. Скажем, с проданного за 35 тысяч рублей iPhone можно положить в карман 3,5 тысячи — по-моему, неплохо. Во многих магазинах среди продавцов даже существует своеобразная дедовщина: тот, кто работает в салоне уже длительное время, разводит на покупку серьезных господ, которые явно пришли в магазин с набитой кредиткой. А новички обычно сшибают по мелочи, продавая недорогие товары студентам и гастарбайтерам”.

...ОФИЦЕР

ДИАГНОЗ: ***по жизни — в строю***

Вышедший на пенсию майор ФСБ жалуется, что периодически попадает в нелепые ситуации. Подходя к телефону, он механически говорит в трубку: “Пост номер 403, дежурный Иващенко слушает”. Его коллега, преподающий на военной кафедре одного из столичных вузов, имеет привычку отдавать команды самому себе: вставая из-за обеденного стола, бормочет под нос “Закончить прием пищи!”, а сделав ошибку при чтении лекции, командует “Отставить!” и только после этого исправляет фразу. Родным старшего лейтенанта запаса ВДВ Сергея С. приходится утром будить его с помощью швабры, так как при резком пробуждении реакция спецназовца на прикосновение может быть совершенно непредсказуемой.

“Я — командир военной части, и мне приходится постоянно руководить людьми, среди которых встречаются персонажи с разным, скажем так, уровнем интеллекта, — рассказывает подполковник внутренних войск МВД РФ Виктор Ч. — Иногда приходится и приказывать, и орать, и угрожать — в военной службе без этого никак. При этом моя жена жалуется, что я и дома веду себя, как в казарме, — мол, пытаюсь построить семью по ранжиру и руководить ею в приказном порядке. Может быть, я иногда перебираю. Но как, с другой стороны, иначе быть? У меня двое парней растут, им дисциплина нужна, чтобы в нынешнее сложное время их не захватила какая-нибудь модная дрянь”.

КТО КОГО? “Подобный семейный домострой — следствие того, что в течение многих лет вся жизнь военного пошагово расписана в Уставе внутренней службы, причем это касается даже свободного времени, — объясняет Виктор Пономаренко. — Но такими офицерами становятся только люди, изначально имеющие для этого все данные: воспитанные в условиях строгой дисциплины, умеющие подчиняться приказам и с необходимой жесткостью их отдавать. Именно они задерживаются в армии на всю жизнь. А расхлябанная и во всем сомневающаяся творческая интеллигенция в рядах профессиональных военных — большая редкость”.

...СТРИПТИЗЕР

ДИАГНОЗ: ***патологическая ревность, нарциссизм***

Разве удивительно, что главная профдеформация этих гладких парней, выдающих пассе и вольтажи в непотребном виде, связана с женщинами? “Наглядевшись на то, что вытворяют посетительницы стрип-клубов — а чаще это вроде бы приличные, замужние и обеспеченные женщины, — стриптизеры в жизни становятся настоящими Отелло, — рассказывает хореограф школы мужского стриптиза Артур Б. — Разгоряченные зрелищем дамы иногда сами начинают раздеваться и лезть на сцену, склоняя танцора к прилюдному сексу, хватают его за причинные места, сорят деньгами, заказывая приват-танцы и увозя ребят к себе домой, пока муж в командировке. Поэтому я не очень удивился, услышав, как один из танцоров орал по телефону на свою девушку, которая собралась с подругами на девичник в обычный клуб: “Знаю я эти девичники! Пойдешь смотреть, как мужики трясут своими причиндалами?” Сам он в это время был одет только в тонкие стринги, готовясь к своему выходу”.

Вторая проблема: многие танцоры стриптиза уверены, что их ухоженная внешность и обаяние способны решить любые проблемы. “В сложной ситуации стриптизер бессознательно начинает выдавать свои, как ему кажется, козыри, — объясняет Артур. — Например, в общении со злющей теткой из паспортного стола мне всегда помогали соблазнительные взгляды, элегантные движения и принятая картинная поза. Но вот при столкновении с сотрудниками ГИБДД, когда я однажды, торопясь, выехал на встречку, такие выкрутасы только усугубили мое положение: пришлось 4 месяца проболтаться без прав — ни на какую взятку полицейские упорно не соглашались”.

А КТО ЕЩЕ? “Со многими публичными творческими единицами — танцорами, актерами, музыкантами — их образ жизни сыграл ту же шутку по тем же причинам”, — говорит психиатр клиники “Преображение” Баграт Эдилян. — Один из моих пациентов — кстати, всего лишь тамада и ведущий корпоративов — каждый вечер отбирал у своей девушки трусы для осмотра: нет ли на них следов спермы соперника. Патологическая ревность — это психическое расстройство, и дело запросто может закончиться госпитализацией с медикаментозным лечением”. ■

То ли люди, то ли куклы

Кто еще подвержен профессиональным деформациям?

1. **Бухгалтер** — зануда и педант; стремится к стройному размеренному порядку не только в своей рабочей цифири, но и в отношениях с друзьями и девушками; требует от жены отчета по всем расходам.
2. **Психолог** — склонен манипулировать людьми, навязывать им свою картину мира.
3. **Чиновник** — с упоением пользуется данной ему властью над людьми, постепенно переходя всякие границы. Нетерпим к чужому мнению, отсутствует способность к самокритике.
4. **Учитель** — авторитарен, склонен к категоричным суждениям.
5. **Адвокат** — профессионально изворотлив.
6. **Редактор Men’s Health** — любит поразить окружающих словечками вроде “кор” или “трихофилический фроттаж”. Легко переходит на обсуждение сексуальных патологий с соседкой по ряду в самолете (не потому что хочет ее, а потому что это интересно). Комментирует содержимое чужих тарелок на предмет витаминов и калорийности.

NB: ЭТО НЕ ПРО ТЕБЯ!

Особо подчеркиваем: в тексте представлены крайние случаи профессиональной деформации. Далеко не все представители упомянутых профессий ведут себя описанным образом: существуют на свете и мечтательные системщики, и чуткие чиновники, и даже офицеры-раздолбаи.

WWW.MHEALTH.RU MH

СЕКС

ДРИМ ИНТИМ

МН ЗАДАЛ 1430 ЖЕНЩИНАМ В США И РОССИИ ВСЕГО ОДИН ВОПРОС: КАКИМ БЫЛ ЛУЧШИЙ СЕКС В ИХ ЖИЗНИ? ТАК ВОТ, У НАС ОТЛИЧНЫЕ НОВОСТИ: САМЫМ НЕЗАБЫВАЕМЫМ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НИХ СТАЛ СЕКС, ПРО КОТОРЫЙ МЫ ДУМАЛИ: ТОЛЬКО МЫ ТАКОГО ХОТИМ.

ТЕКСТ: ЛАУРА РОБЕРСОН, КОНСТАНТИН КРАВЕЦ

ФОТО: PICDESK

ПОДЧИНЕНИЕ ДОМИНИРОВАНИЕ РИСК

Именно эти слова чаще всего произносили те 1430 женщин, которых нам удалось расколоть на тему самых сильных сексуальных переживаний в их жизни. Так вот, чаще всего секс был поспешным, грубоватым, происходил в необычной обстановке и при опасности быть застигнутыми врасплох.

О чем это говорит? Эксперты сходятся как минимум в одном: страсть — это первобытное чувство. "Во времена кочевых племен секс, скорее всего, был публичным действием, — говорит сексолог Мэттью Джонс (автор посвященного эксгибиционизму исследования, опубликованного в журнале Sexuality and Culture). — Самой идеи интимной жизни еще не было. Люди вместе охотились, вместе ели, вместе занимались сексом. Наши частые эксгибиционистские порывы, вероятно, родом из тех времен". Что ж, изучим наследие предков.

Милые бранятся

"Мы ругались, сидя в его машине на парковке у моего дома, но вдруг стали страстно целоваться. В итоге я обнаружила себя совершенно голой и сидящей на нем верхом. Понятно, что ссора прекратилась сама собой", — **ЮЛИЯ, 21 ГОД**

ПАРТНЕР: новый бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: адреналин

"Во время скандала вы оба получаете огромную дозу адреналина и находитесь на мощном энергетическом подъеме, — объясняет сексолог-психотерапевт Марианна Брэндон. — Следующий за ссорой секс реализует эту энергию". Адреналин подхлестывает твою (и ее) нервную систему и обостряет все чувства — зрение, обоняние, осязание. Главная загвоздка тут — понять, когда вы еще по-настоящему ругаетесь, а когда уже можно положить ей руки на грудь. В этом смысле удивительно, что у Юлии секс после ссоры случился с новым бойфрендом. Обычно на такое способны люди, которые знают друг друга давно и умеют "читать" один другого по мимолетным жестам и движениям глаз.

Собачья радость

"Он связал меня и стал энергично ласкать ниже живота — руками и языком. А потом вошел в меня в позе догги-стайл. Это было просто потрясающе!" — **ЛАРИСА, 28 ЛЕТ**

ПАРТНЕР: любовник без обязательств
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: собственная беспомощность

Мы любим эту позу, она открывает нашему взору восхитительный вид. Но чем так была потрясена Лариса? Американский Университет Уэйна глубоко изучил этот вопрос (не спрашивай нас, зачем) и постановил: женщин секс с проникновением сзади возбуждает скорее психологически. Объект в этой позе ощущает собственную уязвимость, потерю контроля над ситуацией. Почему ей от этого приятно? Короткое объяснение: это вариант гиперролевого поведения, то есть женщина так реализует заложенную природой программу подчинения мужчине. Ну, немного перебарщивает, зато сколько удовольствия. К тому же у "догги-стайла" есть приятный физиологический бонус: эта поза идеальна для стимуляции точки G.

Секс перед зеркалом

"Мы оба кончили по два раза, наблюдая за нашим соитием в зеркале", — **НАТАША, 30 ЛЕТ**

ПАРТНЕР: случайный любовник
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: подглядывание

Конечно, зеркальные потолки — это избитое клише, но стереотипы тоже не возникают из ниоткуда. Наблюдая себя в зеркале во время секса, ты становишься одновременно эксгибиционистом и вуайеристом, а многим это нравится (вспомни, что мы говорили об эксгибиционизме в начале этой статьи). Если тебя возбуждают деятельные партнерши, попроси свою девушку заняться мастурбацией и наблюдай за ее отражением в зеркале. Кстати, о мастурбации...

Общее дело

"Мой парень дождался момента, когда я почувствовала себя комфортно и раскрепощенно, и попросил меня помастурбировать перед ним. Он смотрел на меня и все время повторял, какая я красивая и как он возбуждается, наблюдая, как я теряю над собой контроль от наслаждения. Теперь мы посто-

WWW.MHEALTH.RU MH

Эти женщины рассказали МН, что они хотели бы попробовать в сексе, если бы не стеснялись предложить это своим партнерам:

“ПОДНИМИ МОИ РУКИ ВВЕРХ И УДЕРЖИВАЙ ИХ СИЛОЙ, ЧТОБЫ Я НЕ МОГЛА ДОТРОНУТЬСЯ ДО ТВОЕГО ТЕЛА, ХОТЯ МНЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ”
ЕЛЕНА, 25 ЛЕТ

“ЗАВЯЖИ МНЕ ГЛАЗА, ЧТОБЫ Я НЕ ВИДЕЛА, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ”
КРИСТИНА, 21 ГОД

“ХВАТИТ ОБРАЩАТЬСЯ СО МНОЙ, КАК С ХРУСТАЛЬНОЙ ВАЗОЙ! ИНОГДА Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ДАЛ МНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ГРЯЗНОЙ ДЕВКОЙ”
АМАНДА, 23 ГОДА

янно делаем это во время прелюдии и иногда даже кончаем вместе, так и не дойдя до проникновения”, — **САРА, 21 ГОД**
ПАРТНЕР: постоянный бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: выставление себя напоказ

Ох как непросто допустить кого-то другого в твои сексуальные отношения с самим собой. Но ты ее поуговаривай, такой опыт может оказаться весьма полезным. “Ты сможешь наблюдать свою партнершу на пике наслаждения, и при этом тебе не нужно будет беспокоиться, насколько ты хорош и все ли правильно делаешь”, — объясняет сексолог из Widener University Джастин Сайтрон. К тому же ты наконец рассмотришь, как именно она любит ласкать себя. Мотай на ус и воспользуйся полученным знанием в следующий раз, когда ты будешь играть активную роль.

У всех на виду

“Мы с моим парнем как-то раз забавлялись в море — далеко от берега, на приличной глубине. Я обхватила ногами его бедра, и он начал тереться членом у меня между ног. Вскоре резинка моих трусиков была отодвинута в сторону, а его плавки чуть приспущены. Нам пришлось двигаться очень медленно, чтобы не привлекать к себе внимания: недалеко от нас плавали две пенсионерки в шапочках”, — **ЭНДЖЕЛА, 25 ЛЕТ**
ПАРТНЕР: постоянный бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: эксгибиционизм, романтика, риск

38% женщин в нашем опросе упомянули, что во время лучшего секса в их жизни их “возбуждала опасность быть застигнутыми врасплох”. Неважно, увидит вас кто-то на самом деле или нет. Достаточно верить в то, что вас могут застать на месте преступления. Дальше все будет по уже описывавшемуся сценарию — страх вызовет выброс адреналина, обострятся все чувства, нервная система заработает на всю катушку. Кстати говоря, места, где вас могут застигнуть врасплох, очень подходят для еще одного вида секса...

Жесткий секс

“Мы с мужем подыскивали себе жилье. Осматривая один из домов, я зашла посмотреть ванную. Вдруг муж подкрался сзади, прижался ко мне всем телом, начал довольно сильно мять мою грудь, целовал мои уши и слегка покусывал шею. Потом он начал интенсивно массировать мой клитор прямо через трусики, развернул к себе, грубо сорвал с меня одежду и начал трахать, прижав к стене. Появившегося через пять минут риэлтора мы обрадовали сообщением, что покупаем этот дом”, — **ДЖЕССИКА, 26 ЛЕТ**
ПАРТНЕР: муж
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: грубость, опасность быть застигнутыми

Почти половина опрошенных нами женщин призналась, что наибольший кайф они испытали во время “жесткого” секса. И речь не о плетках и наручниках. “Жесткий секс — не обязательно болезненный, — поясняет сексолог-психотерапевт Марианна Брэндон. — Это, скорее, проявление первобытной животной страсти”. А уж если женщина увидит, что от страсти ты не контролируешь себя, — она к тебе присоединится. Впрочем, о наручниках наши респондентки тоже поговорили, причем с удовольствием. Читай дальше.

Игры со связыванием

"Мы всегда любили устраивать из секса целые церемонии: приглушенный свет, связанные запястья, повязки на глаза, дразнящие прикосновения перышком или кубиком льда, фотографирование эротичных моментов — все это мы делали в разных комнатах дома и в самых разных позах. Меня возбуждала мысль о том, что мы нарушаем какой-то негласный запрет, когда фотографируемся во время секса", — **СКАЙ, 29 ЛЕТ**
ПАРТНЕР: муж
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: необычность, чувственность, жесткость

Сексуальные игры со связыванием давно перестали считаться чем-то из ряда вон выходящим, и уж точно никто не воспринимает их как извращение. В процессе подобных забав женщин больше возбуждают не внешние атрибуты — веревки и наручники, а внутреннее ощущение полной беззащитности в комплекте с полной безопасностью. Только не забывай, что нужно найти то, что возбудит именно тебя и твою партнершу. Наручники навевают неприятные воспоминания? Свяжи ее собственным галстуком, тем более что их сейчас все равно никто уже не носит. И вот еще что: если решите поиграть в такие игры, то заранее договоритесь о каком-нибудь кодовом слове, которое будет означать, что она хочет остановиться.

Секс после разлуки

"Мы с моим парнем не виделись неделю, и когда я наконец приехала домой, меня ждал подарок в виде нового нижнего белья и зажженных свечей, расставленных по всей квартире. Мы трахались везде и во всех возможных позах! Самым лучшим был быстрый, жесткий секс "по-собачьи". Это была ночь многих оргазмов", — **ЭМИЛИ, 23 ГОДА**
ПАРТНЕР: давний бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: сначала романтика, потом — умеренное насилие

Разлука делает долгожданный секс таким же волнующим, как первое свидание. Расставаться на некоторое время — лучший способ освежить отношения. Что, как мы понимаем, и произошло у Эмили с ее партнером. Но психологи все же рекомендуют не переусердствовать с сюрпризами, а наоборот — дать ей понять заранее, к чему все идет. Например, перед встречей напиши ей эротичную смс, а когда вы увидитесь, сделай что-нибудь романтическое — скажем, организуй ужин на крыше вашего дома. А после, когда дело дойдет до спальни...

Одновременный оргазм

"В новогоднюю ночь мы решили растянуть удовольствие и кончить одновременно, ровно в полночь", — **АНАСТАСИЯ, 34 ГОДА**
ПАРТНЕР: новый бойфренд
ЧТО ЕЕ ЗАВЕЛО: чувственность

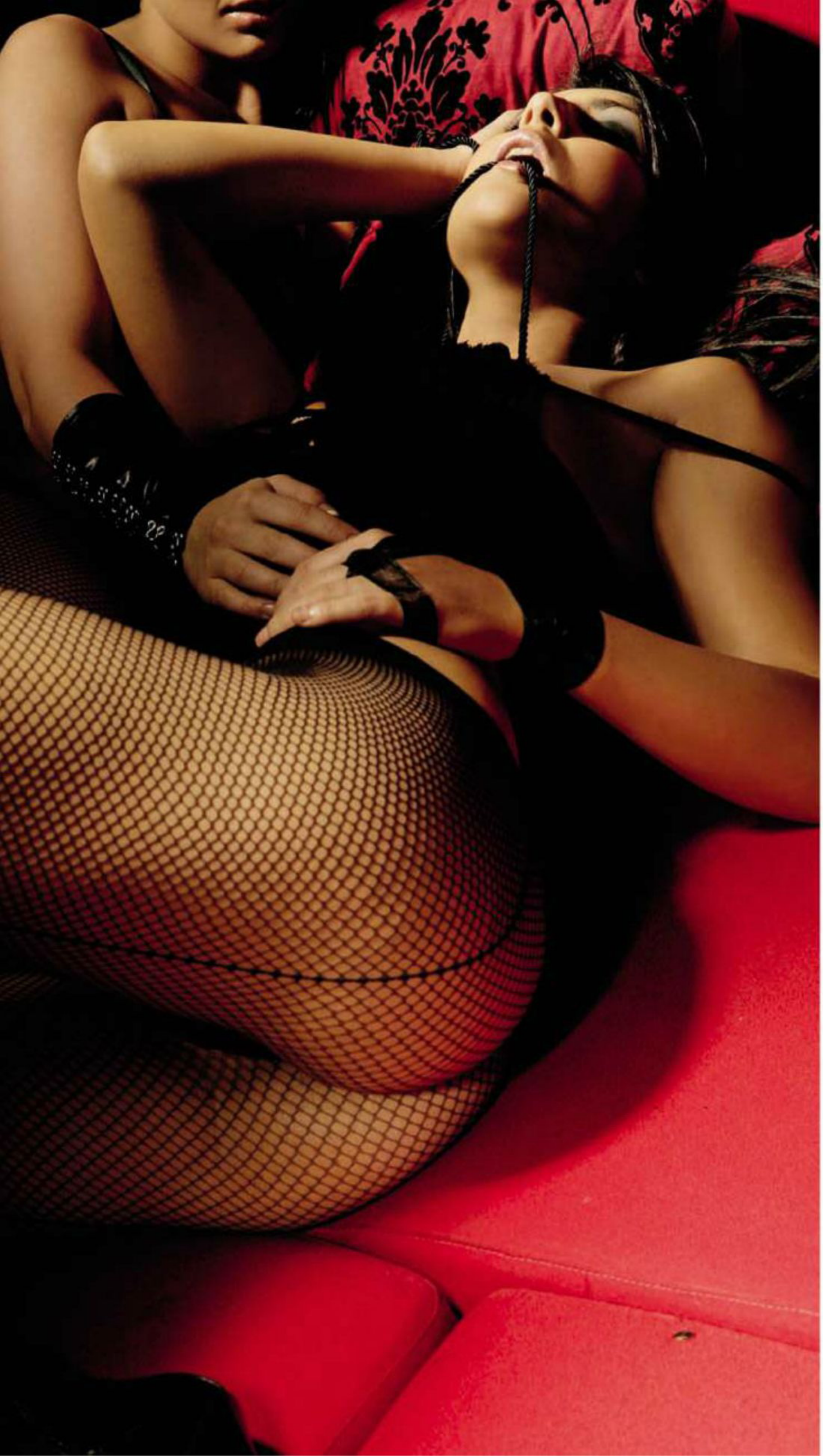
Ну вот, наконец — стопроцентно девочковая история. Хотя и трудно реализуемая. В реальном мире одновременный оргазм — чаще исключение, чем правило. Если тебе (или, скорее, твоей партнерше) все же захочется превратить секс в полосу препятствий, где главное — любой ценой добраться до финиша, то контролируй прежде всего себя (может, для тебя новость, но у женщин на достижение оргазма уходит в среднем больше времени). Выбери позу, в которой ты дольше сможешь не кончать, а ее оргазм можно попробовать ускорить с помощью вибратора. ■

Женщины рассказали MH, как им удавалось достигнуть высшей степени наслаждения:

"МЫ ЗАКАЗАЛИ КУЧУ РАЗНОГО ДОБРА — ВИБРАТОР, ФАЛЛОИМИТАТОР, НАРУЧНИКИ, СМАЗКУ, ДАЖЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДУШКУ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ СЛОЖНЫХ ПОЗ — И УСТРОИЛИ "НОЧЬ ИГРУШЕК" У НЕГО ДОМА"
СКАЙ, 29 ЛЕТ

"ОН ПОПРОСИЛ МЕНЯ ПОКАЗАТЬ ЕМУ КАРТИНКИ, ОТРАЖАЮЩИЕ МОИ СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ. КОГДА ИЩЕШЬ ТАКОЕ В ГУГЛЕ, ЕХАТЬ НА РАБОТУ ОБЩЕСТВЕННЫМ ТРАНСПОРТОМ ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЕ"
ЛОРЕН, 28 ЛЕТ

"КОГДА ОН ВО МНЕ, Я ОСТАНАВЛИВАЮ НА СЕКУНДУ ЕГО ДВИЖЕНИЯ, ЧТОБЫ ОН ПОЧУВСТВОВАЛ, КАК У МЕНЯ ВНУТРИ ВСЕ СЖИМАЕТСЯ"
МЕЛАНИ, 24 ГОДА



ЧТО, ПРЯМ ТУТ?!

Женщины рассказали нам, в каких местах они испытывали самые сильные сексуальные ощущения:

- В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ
- НА ХОЛМЕ ВОЗЛЕ ШОССЕ
- НА ОЖИВЛЕННОЙ ПАРКОВКЕ
- В ДУШЕ
- НА ПОЛУ НОМЕРА В ОТЕЛЕ
- НА ВОЕННОЙ БАЗЕ
- ПРИЖАВШИСЬ К СТЕНЕ
- В ЛОДКЕ
- В ВЕСТИБЮЛЕ ОБЩЕЖИТИЯ
- НА ПЛЯЖЕ
- НА МЯЧЕ ДЛЯ ЙОГИ
- В ЛИФТЕ
- В КИНОТЕАТРЕ
- В САУНЕ СПОРТЗАЛА
- НА ПОЛЕ ДЛЯ ГОЛЬФА
- НА РАБОЧЕМ СТОЛЕ
- НА КУХОННОМ СТОЛЕ
- НА КОФЕЙНОМ СТОЛИКЕ В ДОМЕ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ
- НА СКЛАДЕ ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА
- НА КРЫШКЕ СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ
- В ДЖАКУЗИ
- ВО ВРЕМЯ МАССАЖА ПОСЛЕ МАРАФОНСКОГО ЗАБЕГА
- НА КАПОТЕ МАШИНЫ
- НА СТРОЙПЛОЩАДКЕ
- НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ МИНИВЭНА
- НА ВНЕДОРОЖНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ В ЛЕСУ
- У КОСТРА В ПОХОДЕ
- В ГЛУХОЙ АВТОМОБИЛЬНОЙ ПРОБКЕ
- В МУЖСКОМ ТУАЛЕТЕ
- НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ
- НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ ТАКСИ
- В ШУМНОМ СТУДЕНЧЕСКОМ ХОСТЕЛЕ
- ПОД ХЛОПЬЯМИ ПЕНЫ НА ПЕННОЙ ВЕЧЕРИНКЕ
- НА ПАЛУБЕ КРУИЗНОГО ЛАЙНЕРА
- В ГОСТИНОЙ ДОМА ЕГО РОДИТЕЛЕЙ
- НА БАЛКОНЕ С ВИДОМ НА ОКЕАН
- НА СТОЛЕ ДЛЯ ПИКНИКА
- В КОРИДОРЕ ОТЕЛЯ
- НА ЗАДНЕМ СИДЕНЬЕ ПОЛИЦЕЙСКОЙ МАШИНЫ
- НА ТРИБУНЕ СТАДИОНА
- НА НАДУВНОМ МАТРАЦЕ В БАССЕЙНЕ
- В ШКОЛЬНОМ КЛАССЕ

ПРОПИТАНИЕ

ДВОЙНОЙ УДАР

Еще из школьных уроков химии мы знаем: если два мирных вещества соединить с умом, может неслабо бабахнуть. А вот тебе новое знание: похожего эффекта можно достичь на кухне. Узнай, какие сочетания продуктов могут удвоить пользу от приема пищи — каждого приема.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, АЛЕКСЕЙ ПОПОВ

ФОТО: JOHANNA PARKIN, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER ASSOCIATES

09:00

Яйца + имбирь = спасение от голода (+ мышечная масса)

Итак, твоя лаборатория — кухня. Начнем наши химические опыты с классического белка. Но вместо того чтобы поливать яичницу соусом табаско — посыпь ее струганым корнем имбиря и наблюдай за эффектами. Ты только что синтезировал мгновенно действующий завтрак — он спасет твои мышцы от кризиса после восьмичасового голодания, которое некоторые называют сном. Имбирь стимулирует сокращения мышц в желудке; переваривание белка, движение пищи по ЖКТ и "развоз" полезных веществ по твоему организму идут вдвое быстрее. И вот ты уже бодр и готов к труду.

11:00

Сыр + сладкий картофель = 1000% защиты от рака (+ энергия)

Сладкий картофель (он же батат) — кладезь бета-каротина и лютеина, которые предохраняют тебя от рака. И это хороший вариант для перекуса после утренней тренировки или разноса на ковре у шефа. Но добавь к печеным долькам тертый сыр — например, чеддер — и благодаря жирным кислотам ты извлечешь из батата на 1000% больше защищающих от рака веществ. А еще у этого сладкого клубня гликемический индекс ниже, чем у картофеля обычного, так что тебе гарантировано равномерное и неторопливое поступление энергии. Если не нашел в своем гастрономе сладкий картофель, замени его на морковку, но это уже будет не так питательно.

“А ТАКЖЕ”

НУТ + ПЕРЕЦ

Турецкий горох тоже богат железом, но ты не увидишь эффекта, если не приправишь его красным острым перцем. Тому типу железа, который содержится в растительной пище, нужен витамин C из чили, чтобы без труда проникнуть в твою кровь. Просто окунай в хумус вместо чипсов кусочки красного перца — и ты подпрыгнешь до потолка. От прилива энергии, разумеется.

14:00

Тунец + лимон = кислород для мышц (+ иммунитет)

Ценные составляющие тунчатины нам давно известны: белок для твоих мышц, омега-3 кислоты для гибкости связок, а жира при этом — меньше, чем у модели на парижском подиуме. Но если добавить лимон, твой рыбный стейк не просто станет вкуснее. Под воздействием аскорбиновой кислоты из цитрусовых железо из тунца преобразуется в легкоусвояемую форму — тебе достанется больше этого благородного металла. Добавочное железо превратится в бонусную дозу красных кровяных телец — для снабжения твоих мышц и мозга дополнительным кислородом. А кроме того, железо поддержит твой иммунитет — как раз то, что нужно весной. Приятного аппетита!

ШПИНАТ + АВОКАДО

В шпинате, как и в батате, полно лютеина и бета-каротина. Но для их извлечения и переработки тебе тоже понадобятся полезные жиры. Так что ешь шпинат вприкуску с мексиканским пюре гуакамоле — его делают из жирного плода авокадо (взбей в блендере кусочки спелого авокадо с соком лимона, оливковым маслом и щепоткой соли-перца).

МАКАРОНЫ + УКСУС

Паста — прекрасная еда, восстанавливающая силы после тренировки. Но вот ты поел, а через пару часов опять голоден. Спрысни макароны бальзамическим уксусом, он снижает скорость усвоения глюкозы из пищи, содержащей крахмал. В этот раз обойдется без резкого роста уровня сахара в крови и столь же резкого последующего его падения — то есть ты останешься сытым дольше.

ПОМИДОРЫ + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Вещество ликопин из помидоров — один из мощнейших антиоксидантов; ликопин не только предохраняет от рака и заболеваний глаз, но и поддерживает твою кожу в надлежащем состоянии. Извлечь этот эликсир всего на свете из томата организму помогают жиры. Залей помидорный салат оливковым маслом, которое и само по себе — тоже антиоксидант.

ЙОГУРТ + СЕМЕНА ЛЬНА

А вот это — почти лекарство. Если у тебя неважно с пищеварением, постарайся и найди указанные тут ингредиенты. В натуральном йогурте полно пробиотиков — бактерий, способствующих перевариванию пищи. Но чтобы выжить и быть эффективными, пробиотикам нужны пребиотики — пищевые волокна, содержащиеся, например, в семенах льна (продаются в аптеках и некоторых супермаркетах). Проще не бывает: добавь в свой утренний йогурт пару щепоток семян льна. Вот и все.

16:30

Хлеб + арахисовая паста = белок (+50% роста мышц)

Ты можешь наращивать мышечную массу, тупо удвоив потребление курятины. Но так недолго и растолстеть, кроме того, даже куры рано или поздно приедаются. Университет Цинциннати предлагает тебе остаться на прежнем уровне потребления белковой пищи, просто принять меры к повышению биодоступности протеина — проще говоря, извлекать из той же куры больше пользы. Перекуси в полдник бутербродом из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом. В этой конструкции есть полный набор аминокислот, который позволит тебе с толком использовать любое поступающее топливо. Синтез собственного белка в организме сегодня вырастет на 50%.

19:30

Салат + зеленый чай = жиросжигание (+ витамины и питательные вещества)

Некоторые ученые утверждают, что японцы живут долго в том числе и потому, что любят сочетать холодную еду с горячими напитками — этот контраст разгоняет метаболические процессы в организме. Нам же с тобой важнее, что в салате совсем немного углеводов. Значит, во время скорого сна излишки энергии не будут задепонированы на твоем пузе в виде жира. Кроме того, сам зеленый чай стимулирует сжигание калорий — правда, всего на 4% в течение 24 часов. Ну так после сегодняшнего сверхэффективного питания тебе больше и не надо.

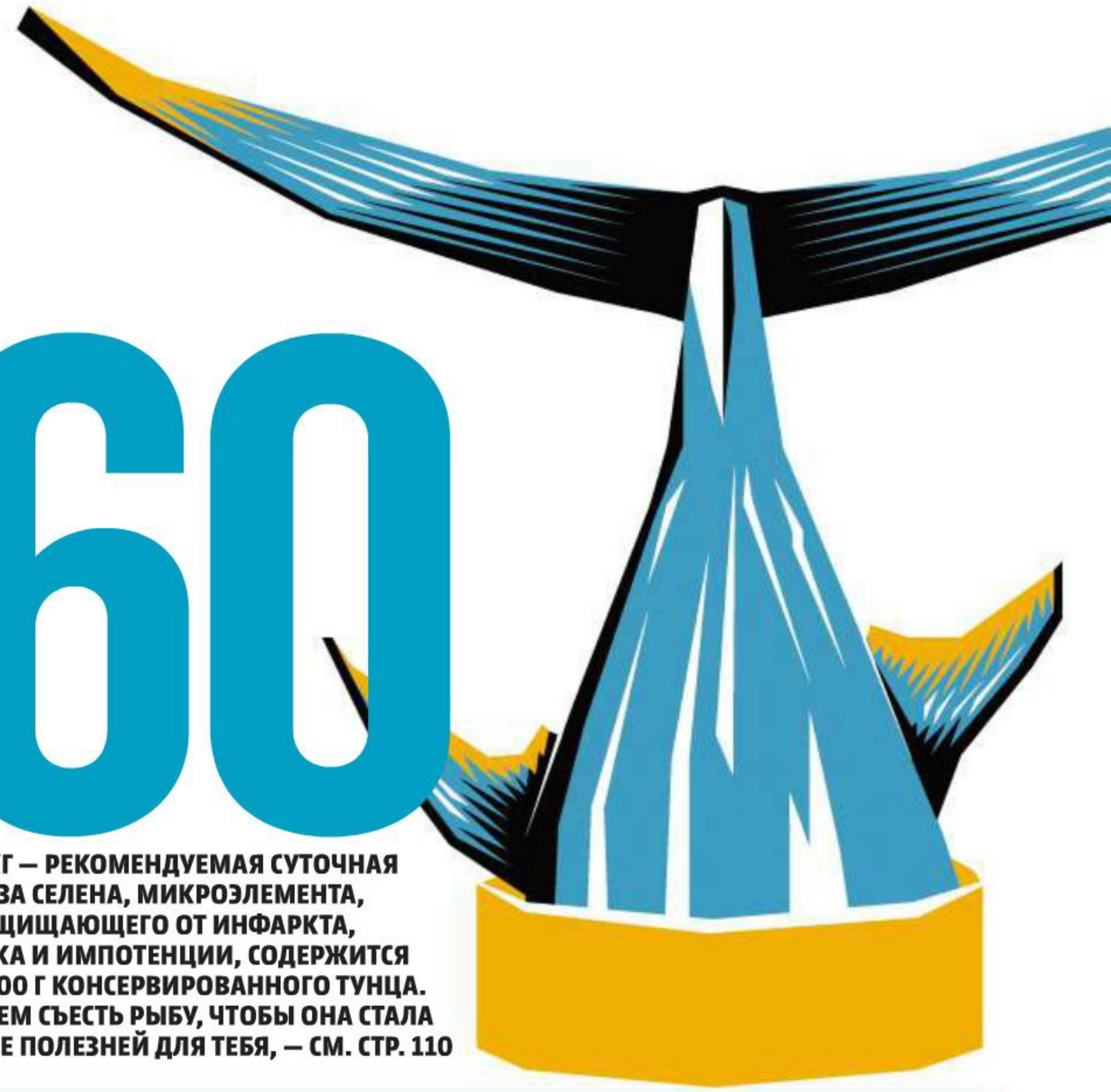
350

МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК СОСТАВЛЯЕТ АУДИТОРИЯ КАЖДОЙ ПРОГРАММЫ TOP GEAR В СТРАНАХ ОФИЦИАЛЬНОЙ ТРАНСЛЯЦИИ. ПОЧЕМУ ОХАЛЬНИК КЛАРКСОН ОСТАЕТСЯ САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ТЕЛЕВЕДУЩИМ БРИТАНИИ — ЧИТАЙ НА СТР. 95

Top Gear

60

МКГ — РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА СЕЛЕНА, МИКРОЭЛЕМЕНТА, ЗАЩИЩАЮЩЕГО ОТ ИНФАРКТА, РАКА И ИМПОТЕНЦИИ, СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА. С ЧЕМ СЪЕСТЬ РЫБУ, ЧТОБЫ ОНА СТАЛА ЕЩЕ ПОЛЕЗНЕЙ ДЛЯ ТЕБЯ, — СМ. СТР. 110

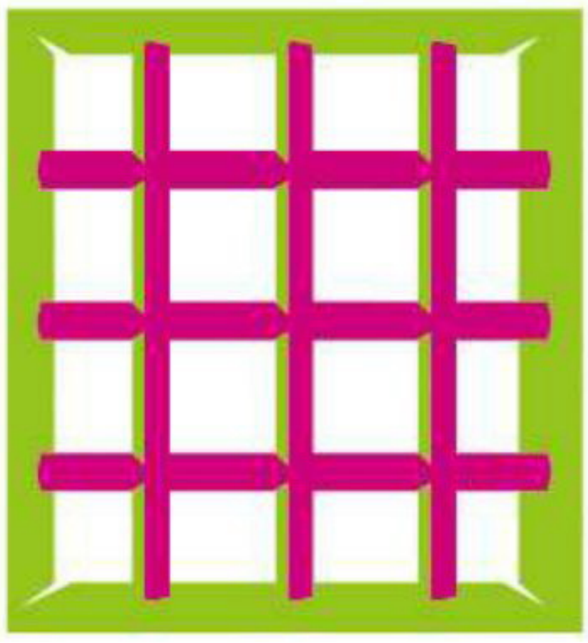


КАРОСИ

ЭТИМ ТЕРМИНОМ ЯПОНЦЫ НАЗЫВАЮТ СМЕРТЬ ТРУДОГОЛИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ. В ГОД КАРОСИ УНОСИТ В СРЕДНЕМ 500 ЖИЗНЕЙ. ПРО МЕНЕЕ ДРАМАТИЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИЗЛИШНЕЙ ТЯГИ К ТРУДУ — ПИШЕМ НА СТР. 96

18

МЕСЯЦЕВ В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ПРОВЕЛ В ТЮРЬМЕ В ПЕРИОД С 1996 ПО 2001 ГОД РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ. ЗА КАКИЕ ЗАСЛУГИ МЫ ПОСТАВИЛИ АКТЕРА НА ОБЛОЖКУ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 92



16%

РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН В ОПРОСЕ ВЦИОМ СООБЩИЛИ, ЧТО СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ДАРИТ ИМ СЧАСТЬЕ. ВЫЯСНИ, КАК И ТЕБЕ ОСЧАСТЛИВИТЬ ПОДРУГУ, НА СТР. 102

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ПАСТА И БАСТА!

По данным союза итальянских производителей пасты, в год в мире съедается 11,5 миллионов тонн этого продукта. Мы настоятельно призываем тебя сделать все, чтобы эта цифра стала еще внушительнее: полезная, простая в приготовлении и чертовски вкусная паста должна присутствовать в жизни каждого мужчины. Кстати, вот еще один рецепт в твою коллекцию — фетучини с креветками.

ВЫБОР ФЕТУЧИНИ

Вообще-то, изначально фетучини – это домашние макароны, которые делались вручную. Но если у тебя нет времени на подобные кулинарные подвиги, откроем тебе секрет: разницу между макаронами GRAND DI PASTA и их домашними собратьями минимальна. Например, фетучини GRAND DI PASTA делаются по рецепту, который был куплен на старой семейной фабрике с юга Италии. И это действительно отличные фетучини из элитных сортов твердой пшеницы. Их и возьми за основу.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2-3 ПОРЦИИ:

200 г пасты фетучини GRAND DI PASTA
250 г креветок
Лук порей
1-2 зубчика чеснока
1 стакан жирных сливок
Оливковое масло
Сливочное масло
Черный молотый перец
Соль

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Поставь вариться фетучини. Инструкция написана на упаковке GRAND DI PASTA, но на словах скажем, что твоя цель – довести пасту до состояния “аль денте” – легкая недоваренность.

2. Растопи на медленном огне на сковородке сливочное масло и добавь в него мелко порезанные лук-порей и чеснок. Слегка обжарь их (следи, чтобы не изменились в цвете). Добавь сливки и, не допуская кипения, помешивай, пока будущий соус не начнет густеть.

3. На другой сковородке обжарь в оливковом масле очищенные креветки. В этот раз тебе потребуется сильный огонь, но опять же важно не переборщить – как только креветки утратят прозрачность и начнут покрываться корочкой, снимай сковородку с огня.

4. Перемешай соус с креветками и помешивай на сковородке еще 2 минуты, после чего, добавив тертый пармезан, смешай креветки в соусе с фетучини.

5. Поперчи, разложи по тарелкам и подавай на стол.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МН ПРИКЛ

ЛЕД? ТРОНУЛИСЬ!

Редактор МН Дмитрий Сироткин стал одним из немногих жителей Земли, кто объехал по кругу закованный льдом Байкал — самое глубокое озеро планеты. Вот его путевой дневник.

ФОТО: ИВАН ЧУДАКОВ

ЛЮЧЕНИЕ

ЧТО: Экспедиция “Байкал Трофи” по льду озера Байкал.
КОГДА: Каждый год в период с 15 февраля по 30 марта, когда на Байкале лучший лед для путешествий на автомобиле.
ЗАЧЕМ: Серьезный экстрим в крепкой мужской компании, проверка собственных физических и душевных качеств, потрясающие пейзажи зимнего Байкала. Автоматом получишь 10-дневный курс вождения на льду.
КАК: Через сайт www.baikaltrophy.ru оставь заявку руководителю экспедиции Владимиру Николаеву, а дальше — поездом, самолетом или на собственном внедорожнике до Иркутска.

Удар в днище! Кажется, что это небо вдруг свалилось прямо на крышу моего внедорожника. Салон новенького Land Cruiser 200 вдруг видится мне роскошным гробом со вставками из кожи и дерева. Задние колеса уходят под лед; спиной, покрывшейся холодным потом, я чувствую, как великое озеро тянет машину за бампер могучими лапами — вниз, все глубже, в свои ледяные объятия, в холод и смерть. Мир перед глазами начинает переливаться всеми цветами радуги, а в ушах отвратительный писклявый голосок тянет: “все-все-все-все”...

09 МАРТА 2013 ГОДА, ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ДО ОПИСЫВАЕМЫХ СОБЫТИЙ

Листвянка – Ольхонские ворота – Малое море

Ежегодная экспедиция “Байкал Трофи” стартовала. Мы вышли на лед в районе Листвянки — поселка у истока Ангары. Мы — это 10 специально оборудованных внедорожников, в каждом — по 2 человека, водитель и штурман (в пути мы будем меняться местами). Я и москвич Алексей Климов расположились посередине, в экипаже №5.

Цель экспедиции — обойти Байкал по часовой стрелке по льду, с короткими вылазками на берег. Впереди у нас 2034 километра льда, снега, непроходимых торосов, смертельно опасных трещин, движущихся и подламывающихся льдин. Но пока расстилающаяся под ярким солнцем бесконечная гладь Байкала заставляет нас только восторженно галдеть.

Великое море, как называют его местные жители, встречает нас не очень приветливо. Выезд на лед экспедиции преграждает здоровенный ледовый торос: оказывается, буквально три дня назад в районе озера произошло землетрясение магнитудой 5 баллов. Преодолевать его решено “качелями”. По ширине колес на торос кладем длинные доски, и машина по ним переезжает препятствие, в верхней точке переносся центр тяжести на другую сторону. Звучит хорошо, но под первым же автомобилем — Land Cruiser 100 технического координатора “Байкал Трофи” Артема Кайчука — ломается левая доска, и внедорожник грохается днищем прямо на ребро тороса. Итог — перебитый надвое карданный вал, машина отправляется на ремонт в Иркутск.

Первое построение экспедиции. Комиссар Михаил Бобовский объясняет технику безопасности при движении на льду. Все действия должны быть максимально плавными: аккуратный газ, торможение несколькими короткими нажатиями на педаль, с запасом рассчитанная траектория поворота. Тут какую резину ни поставь, любое неверное действие, и ты — пьяная корова на льду. Отправить авто даже при небольшом кивке руля в занос — плевое дело.

Слушаем дальше. У каждого члена экипажа всегда должна быть под рукой не только рация, с помощью которой идет все общение, но и какой-нибудь тяжелый предмет (ок, я заранее подобрал на берегу 2 увесистых булыжника). Пристегиваться ни в коем случае нельзя — заклинивший замок ремня погубит тебя, если автомобиль проломит лед и начнет тонуть. А уходит машина под воду в среднем за минуту, и этого времени вполне достаточно, чтобы:

а) заглушить двигатель, чтобы он не вышел из строя;

б) разбить тяжелым предметом боковое стекло (лобовое бить бессмысленно, разве что дыру проделаешь);

в) без паники выбраться на крышу авто;

г) раздеться догола, бросить одежду на лед. С собой оставить только нож, который всегда должен лежать в кармане;

д) прыгать в воду (подумаешь, ледяная — здоровее будешь) и выбираться на лед, зацепляясь с помощью ножа.

ЕЛЕ ОТОРВАЛ РУКИ ОТ РУЛЯ И ОСМОТРЕЛ СИДЕНЬЕ НА ПРЕДМЕТ ЕГО СУХОСТИ

10 МАРТА 2013 ГОДА

База отдыха “Хадарта” – центр Байкала

Байкальский лед, толщина которого колеблется от 40 до 150 см, прозрачен до такой степени, что поначалу не веришь глазам. Если он свободен от снега, то кажется, что идущий впереди тебя человек передвигается по воде. Если ты у берега, на мелководье, то сквозь лед прекрасно видишь лежащие на дне камни и даже изредка — снующих между ними рыбешек. А ближе к середине озера можно в мельчайших подробностях рассмотреть маленького рачка, который по неосторожности вмерз в лед на глубине 1 метра от твоих ног. Не покидает ощущение, что из сине-черной бездны под ногами глубиной более километра за тобой кто-то наблюдает.

На некоторых участках Байкала прозрачный лед сковал мутноватые осколки торосов, и разглядывать их причудливые формы можно бесконечно, ощущая себя комаром, расположившимся на поверхности гигантского бокала с коктейлем. Но самое невероятное зрелище — это трещинки, которые пронизывают ледяной массив, как капилляры. Их уходящие вниз переплетения напоминают компьютерные модели фантастических зданий со множеством подсобных этажей, переходов и лифтовых шахт.

Менее приятен пейзаж с большими трещинами — выглядит все так, будто какой-то великан вспахал огромным плугом ледовую гладь. Под наваленными сверху кусками льда ширина трещин — от 40 до 120 см. Это могила для нас, если не действовать с умом. Перед каждой из трещин штурманы выходят из машин и пешнями — тяжелыми острыми ломами — скалывают лед, утрамбовывая им пустоту. А затем потный от страха водитель переезжает ее либо медленно и плавно (если есть опасность откалывания краев трещины), либо на скорости, но также без резких движений педалями газа и тормоза. Опасность, что льдина при нагрузке на один край перевернется и накроет машину, как крышкой, есть всегда. Сегодня я покорил свою первую трещину. Потом еле оторвал руки от руля и осмотрел сиденье на предмет его сухости.

Сегодня же предстоит ночевка прямо на льду в общей палатке, в самом центре Байкала — сверились по GPS. Толщина льда здесь 1,2 метра, он совершенно прозрачен и почти без трещин.

11 МАРТА 2013 ГОДА

Центр Байкала – мыс Котельниковский

Около 5 часов утра меня подкинул крик: “Мужики, подъем!!! Палатку рвет!!!” Путаясь в спальном мешке, обнаруживаю, что весь засыпан снегом, а стенки палатки ходят ходуном, будто какие-то идиоты вдесятером раскачивают стойки. На самом деле это баргузин — мощный ветер, приходящий время от времени на Байкал из Даурских степей. Складывание палатки на открытом льду при порывах ветра 10–15 м/с — разновидность парусного спорта без судна. А ухватить разбросанные и разлетающиеся во все стороны вещи — непосильная задача. Мой дорожный набор с бритвенными принадлежностями Байкал забрал себе.

День прошел спокойно — от центра озера мы добрались до мыса Котельниковский, где и заночевали на базе отдыха. Завтра предстоит переход до самой северной точки озера, в район города Северобайкальска. Там мне предстоит покинуть ребят и отправиться в Москву — дела не ждут.

12 МАРТА 2013 ГОДА

Котельниковский – Северобайкальск – Хакусы

Уже никто никуда не возвращается. Путь по льду с Котельниковского в Северобайкальск оказался завален слоем снега толщиной до метра. Внедорожники ревут, ползут — скорость 10–15 км/ч, расход топлива — 45,7 литра на 100 км. За час до отправления моего поезда бак моего “крузера” пересох окончательно. Вперед с канистрами отправлены два экипажа за соляркой, а нас потихоньку начинает заносить снегом. База, принято решение идти до конца экспедиции.

Ждем, мерзнем. Или не мерзнем? Я совершенно адаптировался к холоду. Если в Москве у меня постоянно мерзнут пальцы на руках и ногах, то здесь я запросто умываюсь снегом, чищу им зубы и мою руки, съев мерзлый кусок жареной курицы во время пит-стопа. Температура в -6 градусов воспринимается совершенно комфортно, а застегнуть куртку хочется только с -15.

Через три часа после дозаправки отправляемся в местечко Хакусы, на другой берег Байкала. По решению комиссара наш Land Cruiser становится во главе колонны, и мы около часа прокладываем экспедиции колею сквозь снег, изощренно матерясь от дикого страха и готовности в любой момент провалиться к такой-то матери. Большой слой снега — что теплая подушка, он не дает намерзать льду, а также начисто скрывает трещины.

Обошлось. И слов больше нет.

14 МАРТА 2013 ГОДА

Хакусы – Большой Ушканий остров

Вечер седьмого дня экспедиции. Как говорят организаторы, именно этот день всегда является самым сложным психологически. Похоже, так и есть. Связи нет третий день, а невыносимо хочется поговорить с семьей.

Утром выдвинулись от Хакус, где простояли сутки, отдыхая в горячих источниках, к Ушканьим островам. Дорога кошмарна: начались участки торосовых полей длиной от 500 метров до 2,5 километров. Зрелище совершенно потрясающее: чуть присыпанная снегом сплошная масса смерзшихся небольших кусков прозрачного льда, переливающихся под солнцем в спектре от светло-зеленого до густо-синего. Но ехать по этому полю — сущий ад. Представьте себе полтора километра хаотично нагроможденных лежачих полицейских, сделанных изо льда и с сечением острого треугольника. Двигаться можно со скоростью не более 5 км/ч, и эта дорога вытрясает из тебя всю душу.

“Ну что, Дима, не спится?” — хохочет по рации руководитель экс-

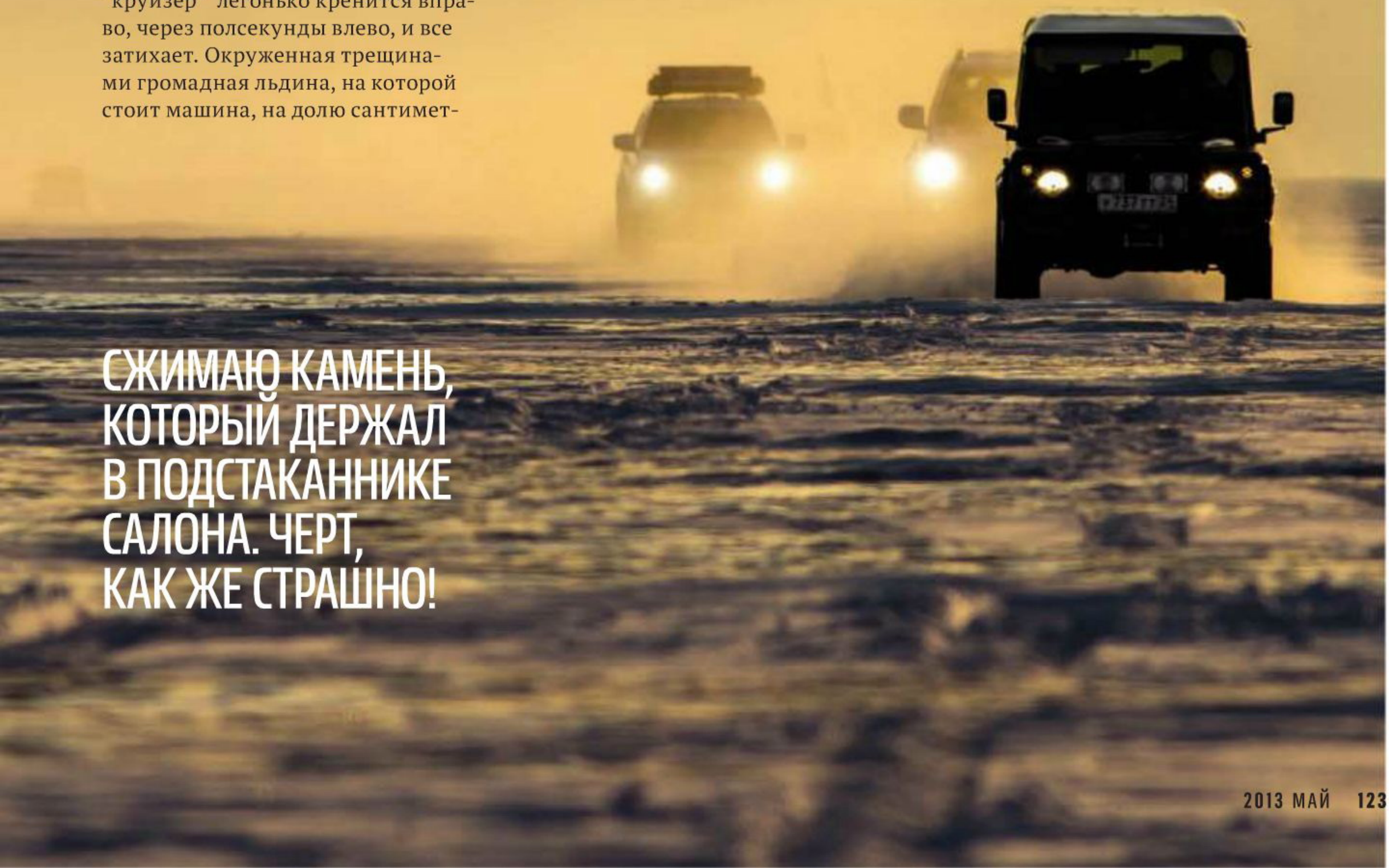
WWW.MHEALTH.RU МН

педиции Володя Николаев (кстати, именно этот молодой человек и его компания “Персона Тур” затащили меня сюда). Собираюсь ответить, открываю рот, но больно прикусываю язык на очередном торосе и просто неистово матерюсь в ответ.

На подходе к Большому Ушканьему острову путь нам преграждают гигантские ледовые наломы, которые мы пытаемся объехать, но, кажется, это будет длиться вечно. Нервы на пределе.

Мой “сосед” Алексей берет пешню и отправляется на борьбу с очередной трещиной. Я же, сидя за рулем, впервые всерьез ощущаю “дыхание” Байкала: почти трехтонный “круизер” легонько кренится вправо, через полсекунды влево, и все затихает. Окруженная трещинами громадная льдина, на которой стоит машина, на долю сантиметра подвинулась в своем ложе — но и этого хватило для того, чтобы возникло ощущение падения в черно-синюю бездну. Через секунду я понимаю, что побелевшими пальцами сжимаю камень, который держал в подстаканнике салона. Черт, как же мне страшно!

Ночуем на Большом Ушканьем острове. Здесь на метеостанции уже 26 лет живет усатый и отчаянно пьющий смотритель Юра. Он предоставляет в наше распоряжение двухкомнатный домик с жарко натопленной печкой. Готовим ужин, а напряжение между парнями звенит, как высоковольтные провода. Все подавлены отсутствием связи, усталостью, страхом перед завтрашним выходом на лед. В штыки принимаются еще вчера невинные подшучивания, бешенство вызывает забытая на столе грязная ложка... Казарменные ароматы от 20 измученных мужиков наполняют душное помещение. А еще простудившиеся члены экспедиции решили перед сном съесть по 5-6 зубчиков чеснока. Что-то будет завтра...



СЖИМАЮ КАМЕНЬ, КОТОРЫЙ ДЕРЖАЛ В ПОДСТАКАННИКЕ САЛОНА. ЧЕРТ, КАК ЖЕ СТРАШНО!

ИЗ ДЖИПА ЗАЙЦЕМ ВЫСКОЧИЛ ПОБЛЕДНЕВШИЙ ТИМУР, ЗАБЫВШИЙ ПРО ПЕРЕЛОМ

15 МАРТА 2013 ГОДА

Бухта Змеиная – Улан-Удэ – Гремячинск

Усталость продолжает сказываться. Тимур Набиев, фотограф из Новокузнецка, вопреки всем правилам передвижения по льду (постановка ноги только на полную стопу, скольжение между снежными островками) побежал за отъехавшей машиной своего экипажа, будто по футбольному полю. Результат — падение и перелом ключицы. Вывозим морщащегося от боли, но держащегося молодцом парня на берег, к ближайшему врачу. Асфальтированная трасса — новое откровение. В последние дни мы редко достигали 60 км/ч, а тут 80, и кажется, что мы несемся как угорелые. При разгоне до сотни становится и вовсе страшно. И куда несутся эти бурятские лихачи, обгоняющие нас при первой возможности?

Под вечер Тимур закован в гипс, но остается с нами. Завтра продолжим путь.

16 МАРТА 2013 ГОДА

Гремячинск – база отдыха “Утулик”

Предпоследний день экспедиции. Сегодня за 17 часов пройдено 405 километров до поселка Утулик: Байкал хорошенько испытал нас на вшивость.

В районе полудня при переходе через огромную трещину начали покачиваться разделяемые ею огромные льдины. За 3-4 секунды я чуть не поседел. Должно быть, примерно так ощущает себя муха, сидящая на раскрытой книге, которую неожиданно закрывает человек. Разница лишь в том, что муха может взлететь. На негнущихся ногах я покинул машину; из соседнего джипа зайцем выскочил побледневший Тимур, забывший по такому случаю про сломанную ключицу.

Только прошли участки ледяных наломов — задул сарма. Местные жители бледнеют от одного упоминания об этом бешеном урагане. Поднялась пурга, видимость — не более 10 метров. Двигаемся впритык друг к другу, 3–5 км/ч: поте-

ряться сейчас, несмотря на рации, — пара пустяков. При остановках под напором ветра громадный “круизер” ползет по льду. Мне жутко хочется отлить; пытаюсь открыть дверь, но ее чуть не отрывает ураганным порывом вместе с моей рукой. 4 часа мы, как слепые котята, ползком движемся по навигатору к берегу. Кое-как, правдами и неправдами найдя узенькую тропку и постоянно расчищая ее пешнями, выбираемся. Спасены! Спасены!!!

ЧТО ВЗЯТЬ НА ВЕСЕННИЙ БАЙКАЛ

Ушанкой и валенками тут не обойдешься. Чтобы не замерзнуть, но и не потерять подвижность под тысячью одежек, мы использовали продукцию, разработанную для альпинистов и лыжников.

1. КУРТКА
The North Face Men's Half Dome
2. ШАПКА
The North Face Denali Thermal Beanie
3. ФЛИСОВАЯ КОФТА С КАПЮШОНОМ
The North Face Men's Kaolin Full Zip Fleece Hoodie
4. ПЕРЧАТКИ
The North Face Patrol Gloves
5. НЕПРОДУВАЕМЫЕ ШТАНЫ
The North Face Men's Renshi Insulated
6. ТЕРМОБЕЛЬЕ
The North Face Men's Hybrid Merino
7. РЮКЗАК
Nordway Trekker 90
8. БОТИНКИ
Salomon B52 TS GTX
9. СПАЛЬНЫЙ МЕШОК
Vaude Ice Peak 400

17 МАРТА 2013 ГОДА

Утулик – Старая Ангасолка – Лиственка

Мы благополучно добрались до Лиственки — той точки, откуда отправлялись в путь. Мы покидаем Батюшку (так, вслед за местными, мы называем Байкал), чтобы вернуться к семьям, работе, городскому быту и прочей рутине. 20 взрослых мужчин, проживших 10 дней на льду великого озера, едут заключать договора, преподавать детям алгебру, писать статьи, разводить рыбу, фотографировать голых девиц — и просыпаться иногда ночью, услышав во сне искаженный рацией голос: “Внимание, всем экипажам! Начинаем движение!” А лично ко мне, я уверен, будет возвращаться одна и та же история, случившаяся прямо на старте...

...Мир перед глазами начинает переливаться всеми цветами радуги, в ушах отвратительный писклявый голосок тянет: “все-все-все-все”. Но мы с Алексеем успеваем выскочить из машины за несколько секунд до того, как края полыньи, держащие “круизер”, начнут ломаться под его тяжестью. Подлетевший на Toyota Hilux Вадим Коношонок из 8 экипажа ловко цепляет к передним проушинам машины трос и рывком вытаскивает нашего бегемота. Шел первый день экспедиции... ■

Редакция благодарит за предоставленную экипировку ГК “Спортмастер” (sportmaster.ru), магазин “Спортмарафон” (sport-marafon.ru).

БУДЕТ

26–28 АПРЕЛЯ

СТАРТ СЕЗОНА ЧЕМПИОНАТА FORMULA ABARTH В ВАЛЛЕЛУНГЕ (ИТАЛИЯ)

Автодром Валлелунга — кольцевая гоночная трасса, расположенная в 32 километрах к северу от Рима. В конце апреля здесь стартует итальянский чемпионат "младших формул" Formula Abarth, в которой соревнуются пилоты старше 15 лет из разных стран мира. Formula Abarth — это первая ступень на пути к вершине автоспорта, Formula 1. В чемпионате этого года выступает российская команда SMP Racing в составе Виталия Ларионова и Сергея Трофимова, поддержать которых своим присутствием на трибунах — святое дело для каждого любителя автогонок. Гонки на формулах для этих парней не в новинку. Но если в прошлом году они приняли участие лишь в четырех формульных гонках, то в этот раз они проведут полноценный сезон из шести гоночных уик-эндов (то есть всего восемнадцать гонок). Men's Health поддерживает молодых российских спортсменов и будет сообщать результаты команды SMP Racing hamhadventure.ru и в группе Men's Health Adventure в Facebook.

20–26 МАЯ

ЭТАП EUROPEAN FREESTYLE PRO TOUR В ЕЙСКЕ (РОССИЯ)

Aqualeto European Freestyle Pro Tour Russia 2013 — первые на территории России международные соревнования по виндсерфингу в дисциплине фристайл. Мероприятие, входящее в European Freestyle Pro Tour, планируют посетить самые яркие звезды этого вида спорта — европейские и российские. Так что у тебя есть шанс понаблюдать за работой настоящих мастеров фристайла. Они будут бороться за внушительный призовой фонд, который составляет €10 000. Особенность соревнований в том, что спортивный отель "Аквастория лета" станет единой площадкой проведения соревнований, жизни райдеров, судей и гостей. Помимо насыщенной спортивной программы организаторы готовят развлекательную: вечеринки, показы модной серфовой одежды, мастер-классы от лучших виндсерферов и многое другое. Men's Health будет следить за соревнованиями и сообщать о результатах в блоге на mhadventure.ru и в группе Men's Health Adventure в Facebook.

БЫЛО

16 ФЕВРАЛЯ

МИРОВОЙ ТУР ПО СНОУБОРДУ И ФРИСТАЙЛУ GRAND PRIX DE RUSSIE (МОСКВА)

Соревнования прошли на рампе высотой 50 метров и длиной более 200 метров, специально возведенной на центральной аллее ВВЦ. В этом празднике экстремального спорта приняли участие 20 сильнейших райдеров России, США и Европы. В итоге наши спортсмены показали отменные результаты: Алексей Соболев забрал серебряную медаль в дисциплине сноуборд, а в лыжном фристайле результатом и вовсе стал полностью российский подиум: 1 место — Даниил Калачев, 2 место — Антон Голубев, 3 место — Андрей Полуяхтов. Выступления спортсменов в рамках Grand Prix de Russie чередовались с головокружительными трюками фристайл-мотоциклистов и сноумобайл-фристайл-спортсменов (трюки в воздухе на снегоходах), за которыми с аханьем наблюдали восторженные зрители.

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

9+

Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

СТАНЬ БОЛЬШИМ ИЛИ УМРИ

Метаболический тренинг с отягощениями — вот оружие нынешних рэперов. Ну ладно, всего одного из них, зато какого! Знакомься, твой тренер на сегодня — Кертис Джеймс Джексон III по кличке 50 Cent.

Бухло, ночные клубы, герыч, сутенеры, гангстеры, коротконстволы... Все это — словарный запас человека, который сейчас будет давать тебе советы по фитнесу. Не самый очевидный выбор тренера? Впрочем, всего одного взгляда на тело этого человека достаточно, чтобы понять: тексты его песен и образ его жизни определенно разнятся. “Я не пью и не употребляю наркотики, — убеждает нас сам 50 Cent. — В первом альбоме подобные темы были только потому, что я видел: есть спрос, другие авторы продают по полмиллиона копий своих альбомов с таким контентом”.

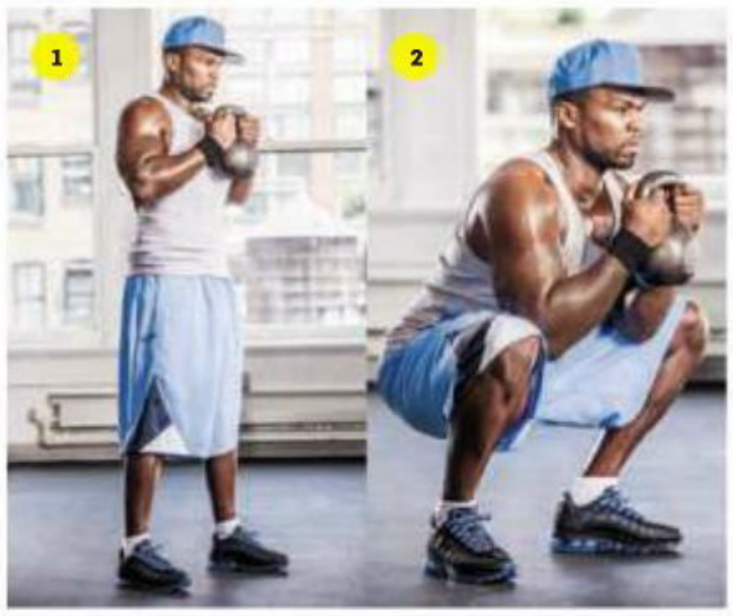
ФОТО: PAVEL YTHJALL

Полтинник, конечно, лукавит. Не он ли вырос в негритянских кварталах Квинса (Нью-Йорк), где упомянутый в первой строчке этого текста контент — повседневная реальность? Не он ли с 12 лет торговал кокаином на улицах? Кому-то другому 24 мая 2000 года влепили 9 пуль — свинец прошил чужие щеку, руку, грудь, бедро и обе ноги?

С тех пор, впрочем, 37-летний продюсер, музыкант и литератор крепко взялся за ум. И стал первым рэпером, чьи кубики пресса не менее популярны, чем его песни. "Внезапно все заинтересовались моими методами тренировок", — улыбается 50 Cent. Хотя особых секретов-то и нет. Наш герой использует то, что в среде профессионалов фитнеса называют MRT (Metabolic Resistance Training) — метаболический тренинг с отягощениями, если по-нашему. У данного метода целая куча преимуществ. С его помощью можно повысить силовую выносливость, разогнать скорость основного обмена и сжечь до 10% подкожного жира. То есть, следуя ему, можно превратиться во вполне реального пацана с пуленепробиваемыми кубами на животе и огромными банками. Пробуй или умри, пытаясь!

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА МЕСЯЦ

Выполняй ее трижды в неделю, например по понедельникам, средам и пятницам. Упражнения А1 и А2, Б1 и Б2 и В1 и В2 выполняй как суперсеты — подряд, чередуя подходы первого и второго упражнения каждой пары. Упражнение Г делай отдельно, как обычный сет. Отдыхай между подходами по минуте, но снижай количество времени отдыха на 15 секунд, начиная со второй недели.



А1 Приседания

3*10–12 Встань прямо, поставив ступни на ширину плеч. Гирю подними к груди, удерживая ее обеими руками, локти направь вниз (1). Присядь как можно ниже, сохраняя спину прямой и не отрывая пяток от пола (2). Вернись в исходное положение и повтори.

● **Совет от Полтинника:** "Вес в этом упражнении будет подобран верно, если в нижней точке тебе сложно удерживать гирю у груди".

А2 Жим гантелей лежа

3*10–12 Ляг на горизонтальную лавку, опустив гантели по бокам от груди так, чтобы ладони были направлены друг на друга (1). Теперь выжми их перед собой (2). Повтори.

● **Совет от Полтинника:** "Этот жим позволяет опускать вес значительно ниже, чем при работе со штангой. Можно четко почувствовать, как растягиваются грудные".

Б1 Свинги с гирей

3*10–12 Поставь ноги на ширину плеч, возьми гирю двумя руками. Чуть согни ноги, отведи таз назад, наклонись и махни гирей в сторону паха (1). Без остановки подай таз вперед, выпрями корпус и вытолкни гирю на уровень плеч, не сгибая рук в локтях (2).

● **Совет от Полтинника:** "Главное в этом упражнении — идеальная техника. Поэтому без сожалений завершай подход, если у тебя не получается удерживать спину прямой, иначе схлопочешь травму".

Б2 Тяга гантели в наклоне

3*10–12 (КАЖДОЙ РУКОЙ) Поставь на горизонтальную скамью левое колено и ладонь левой руки, гантель возьми в правую руку (1). Подтяни снаряд к груди, сводя лопатки и сохраняя спину прямой (2).

● **Совет от Полтинника:** “Это упражнение при нарушении техники можно делать с очень большим весом и не получать никакого результата. Но если ты хочешь, чтобы мышцы спины действительно росли и получали нагрузку, скрупулезно соблюдай технику”.

В РИТМЕ

50 Cent составил хип-хоп саундтрек к твоей тренировке — каждой части соответствует свой ритм.

1. Разминка (90–115 BPM*):
In Da Club by **50 Cent** (90);
Straight Outta Compton by **NWA** (1–2);
Mama Said Knock You Out
by **LL Cool J** (103)

2. Работа с отягощениями (115–135):
Jesus Walks by **Kanye West** (115);
212 by **Azealia Banks** (126);
III Manors by **Plan B** (134)

3. Пробежка (160–180):
BOB by **Outkast** (154);
Pass Out by **Tinie Tempah** (182);
Empire State of Mind by **Jay-Z** (174).

*Указана скорость исполнения музыки в BPM (beat per minute, ударов в минуту), рекомендованная для этой части тренировок.

В1 Отжимания

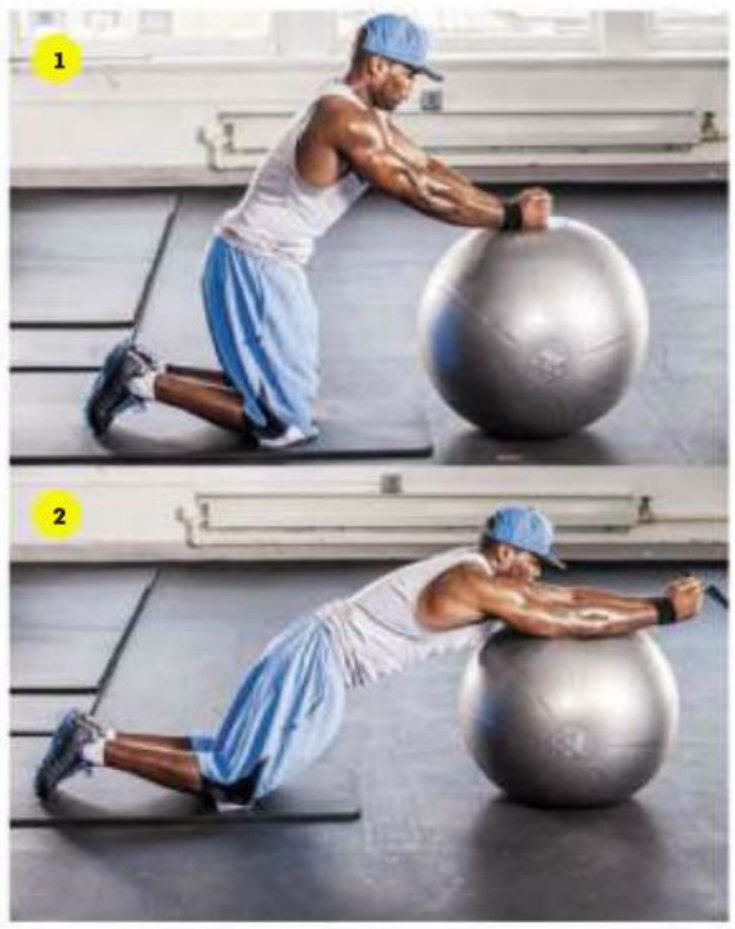
3*ДО ОТКАЗА Прими упор лежа, поставив ладони чуть шире плеч, а ступни — на ширину таза. Выпрями руки и вытяни тело в одну линию с ногами. Теперь согни руки в локтях и опустись вниз (1). Вернись в исходное положение (2). Повтори.

● **Совет от Полтинника:** “Твоя цель не в том, чтобы сделать максимальное количество повторов, а в идеальной технике выполнения упражнения. Именно она позволит по полной нагрузить грудные мышцы”.

В2 Лицевая тяга

3*10–12 Прикрепи веревочную рукоять к верхнему блоку. Если конструкция тренажера допускает, установи блок на высоте твоих плеч. Возьмись за края рукояти и выпрями руки (1). Потяни рукоять на себя, разводя концы веревки в стороны и сгибая руки в локтях (2).

● **Совет от Полтинника:** “Рекомендую ставить вперед то одну, то другую ногу. Мне это придает уверенности в том, что я нагружаю обе руки равномерно”.



Г Ролл-ауты на фитболе

3*30 СЕКУНД Встань на колени перед фитболом, поставив на него предплечья чуть согнутых в локтях рук (1). Не прогибаясь в спине, прокатись как можно дальше вперед (2). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

● **Совет от Полтинника:** “Стремись к максимальной амплитуде движений — именно от нее зависит интенсивность данного упражнения”. ■

ДВИГАЮТ ЗЕМЛЮ РУКАМИ

Как отжимаются на разных континентах

ТЕКСТ: МАРТИН РУНИ

Могу поспорить, что отжимания от пола были твоим первым силовым упражнением в жизни. Ты любил их и самозабвенно выжимал из себя десяток за десятком повторов. Однако теперь старого друга тебе заменил жим штанги лежа. Отжимания сродни первой книге о бодибилдинге, пылящейся на книжной полке: вроде и не нужна, а выбросить жалко. Что я могу сказать по этому поводу? Поступая так, ты совершаешь серьезную ошибку, мой друг. Почему я в этом так уверен? Потому что штангу ты видишь хорошо если пару дней в неделю, в спортзале. А пол и руки — вот они, и ты можешь получать нагрузку в любую свободную минуту.

Три года назад я решил исследовать тренировки лучших бойцов, блистающих в разных видах единоборств по всему миру (из этого потом получилась моя книга Ultimate Warriors Workout). И вот что удивительно: где бы я ни находился — в Бразилии, Таиланде или Японии, — все самые крутые бойцы на этом свете в обязательном порядке делают отжимания. Причем у каждого региона есть свои, ни на что не похожие варианты этого привычного всем упражнения, о многих из которых я не слышал ни разу в жизни. Познакомься с ними и ты, а при желании проверь себя на крутость: выполни по 10 повторов каждого варианта (то есть, в сумме — 80) за 5 минут или меньше. Уверен, все твои сомнения в пользе отжиманий отпадут сами собой.

Реклама

RUSSIA

Men'sHealth URBANATHLON

8 ИЮНЯ

Men'sHealth URBANATHLON*

16+

Санкт-Петербург, Крестовский остров

Приключенческая гонка журнала Men's Health

Городские приключения, бег, искусственные препятствия

Принять участие может каждый!

1. Пройди регистрацию на www.mhua.ru
2. Выходи на старт 8 июня в 12.00
3. Получи призы (общий призовой фонд соревнований - 200 тысяч рублей)

Участники гонки выбирают

Reebok
#LIVEWITHFIRE

Организатор маршрута гонки

Team Fabric

Участники застрахованы

Страховая компания Двадцать первый век

Партнеры гонки

Women'sHealth

HIP-HOP MUSIC ONE CHANNEL

* Городская приключенческая гонка

КУЗНЕЧИК

Откуда родом:
Нидерланды

ПРЕИМУЩЕСТВА: в этом варианте сложнее удерживать нормальное положение тела, благодаря чему мышечные волокна грудных и дельтовидных мышц работают интенсивнее. Вдобавок развивается подвижность тазобедренных суставов и сила ягодичных мышц.

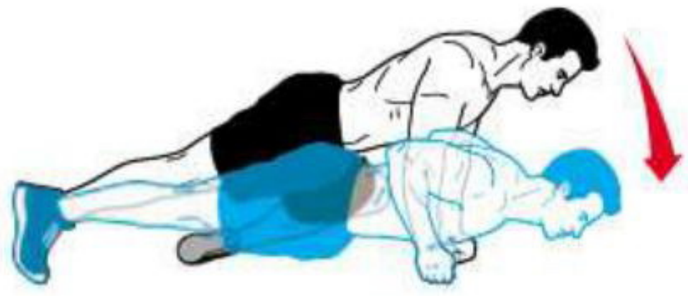
ИСПОЛНЕНИЕ: из упора лежа, согнув руки, опустись вниз. Отведи правую ногу в сторону, стараясь достигнуть прямого угла между ногой и корпусом. Не касайся ногой пола! Возвращаясь в исходное положение, сначала верни назад ногу, и потом выпрями руки. Повтори с другой ноги.

КОЛЕНО-К-ЛОКТЮ

Откуда родом:
Таиланд

ПРЕИМУЩЕСТВА: в дополнение к ожидаемой нагрузке на мышцы груди, трицепсы и дельтовидные, включает в себя ротацию корпуса, которая добавляет трудностей мышцам живота и спины.

ИСПОЛНЕНИЕ: встань в упор лежа на кулаках. Не сгибая рук, сначала подтяни правое колено к левому локтю. Задержись в этом положении на секунду, после чего верни ногу назад и сделай одно отжимание. Повтори с другой ноги.



ШТОПОР

Откуда родом:
США

ПРЕИМУЩЕСТВА: из упражнения для грудных и дельтовидных данный вариант отжиманий превращается в тяжелейшее движение, воздействующее на все тело сразу.

ИСПОЛНЕНИЕ: из обычного упора лежа подвинь свои ступни вперед, согнув ноги и подняв таз вверх. Теперь опусти таз влево, одновременно сгибая руки в локтях. Вернись в исходное положение и, вновь согнув руки, опусти таз в другую сторону. Вернись в исходное положение — это 1 повтор.

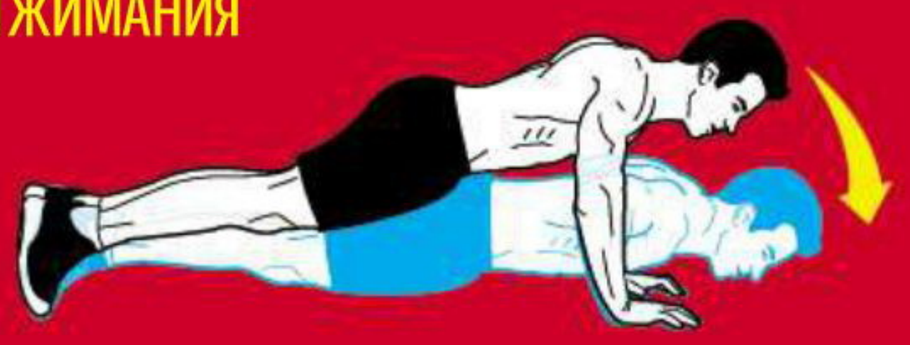
ТРЕУГОЛЬНИК

Откуда родом:
Бразилия

ПРЕИМУЩЕСТВА: этот вариант заставляет каждую руку работать тяжелее и под непривычным углом.

ИСПОЛНЕНИЕ: встань в обычный упор лежа, но не на ладонях, а на кулаках. Теперь согни руки и опустись вниз, но смести корпус максимально близко к левой кисти. Вернись в исходное положение и повтори, но уже в другую сторону.

СТАНДАРТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ



ПРЕИМУЩЕСТВА: обычные отжимания нагружают твои грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы, а также кор.

ИСПОЛНЕНИЕ: встань на четвереньки, расположив ладони чуть шире плеч. Поставь ступни вместе, выпрями ноги и руки. Твое тело на протяжении всего упражнения вытянуто в четкую прямую линию. Приводя локти к корпусу, согни руки и опустись вниз, почти коснувшись пола грудью или кончиком носа. Теперь вернись в исходное положение. Это 1 повтор.

ОТЖИМАНИЯ С РОТАЦИЕЙ

Откуда родом:
Бразилия

ПРЕИМУЩЕСТВА: повышает кондиции мышц, отвечающих за ротацию корпуса, и улучшает мобильность тазобедренных суставов.

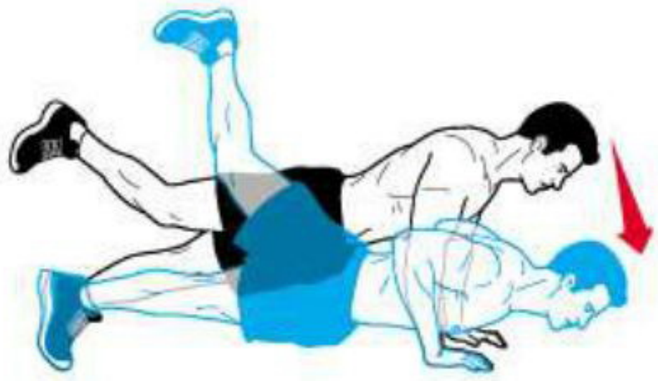
ИСПОЛНЕНИЕ: встань в упор лежа на кулаках. Прежде чем опуститься вниз, поверни таз влево и выведи прямую правую ногу перед левой ногой. Теперь, стараясь не коснуться пола бедром правой ноги, сделай одно отжимание. Повтори движение с другой ноги — получишь 1 повтор.

УЧИ-МАТА

Откуда родом:
Япония

ПРЕИМУЩЕСТВА: кроме мышц плечевого пояса этот вариант отжиманий, носящий название приема дзю-до, укрепляет разгибатели позвоночника, ягодицы и весь кор.

ИСПОЛНЕНИЕ: в упоре лежа оторви правую ногу от пола, расположив ее параллельно земле. Сгибая руки, опустись вниз. Теперь подними правую ногу еще выше, по возможности не сгибая ее в колене. Затем одновременно выпрями руки и опусти ногу в исходное положение. Повтори с другой ноги.

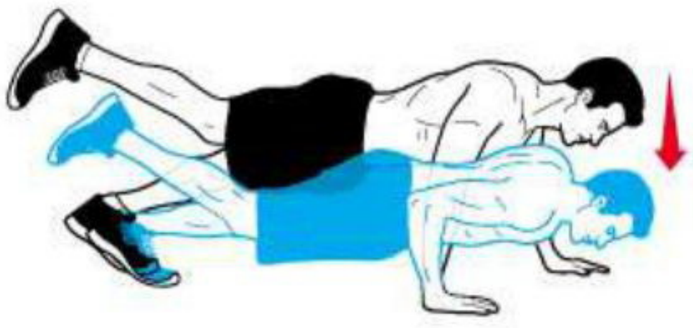


РАЗНОИМЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Откуда родом:
Великобритания

ПРЕИМУЩЕСТВА: благодаря положению ног и рук дополнительно нагружают прямую мышцу живота и сгибатели бедра, а также переднюю зубчатую мышцу, от развитости которой во многом зависит правильная осанка.

ИСПОЛНЕНИЕ: встань в упор лежа, поставив левую ладонь чуть вперед относительно правой. Оторви правую ногу от пола. Теперь делай обычные отжимания, стараясь коснуться пола грудью. Сделав нужное количество повторов, смени руку и ногу и повтори.



ОТЖИМАНИЯ НА ГИРЯХ

Откуда родом:
Россия

ПРЕИМУЩЕСТВА: из-за нестабильной опоры укрепляет предплечья и ротаторы плечевой кости, что положительно влияет на силу удара и стабильность плечевого сустава.

ИСПОЛНЕНИЕ: поставь две гири перед собой, расположив их рукояти параллельно друг другу. Встань в упор лежа, поставив кисти на рукояти гирь. Сгибая руки, опустись как можно ниже, не создавая лишнего дискомфорта плечевым и локтевым суставам. Вернись в исходное положение и повтори.

Zn
24 пастилки
НОВОСЕПТ® ФОРТЕ
NovoSept FORTE
NovoSept
НОВИНКА
НЕСЛАБОЕ
средство
от боли в горле
NovoSept FORTE
Чтобы боль в горле не стала помехой вашим планам, используйте NovoSept Forte
• Действует мощно против боли и воспаления
• Борется с причиной инфекции - бактериями и вирусами
• Содержит цинк: ускоряет выздоровление, повышает иммунитет
Natur Produkt
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Реклама Рег.уд. № ЛСР-003704/10 от 04.05.2010, № ЛС-000729 от 23.06.2010

РОЖДЕН БЫЛ С ХВАТОМ

ВОПРОС

Давно читаю ваш журнал и уже понял, что набор наиболее полезных упражнений со штангой и гантелями не так уж и велик. Я делаю их постоянно и получаю видимый результат, но все время хочется сделать что-нибудь новенькое, не отходя в сторону от полезных основ. Может, подскажете способ?

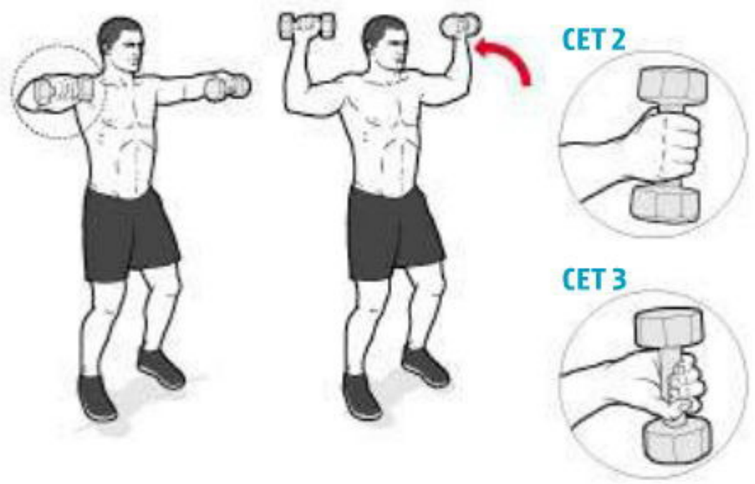
Александр

ОТВЕТ

Конечно, подскажем. Самый простой вариант освежить давно известное тебе упражнение — это сменить хват. Почти незаметное, казалось бы, изменение условий освежит нервно-мышечные связи, нагрузит мышцы под непривычным углом и придаст долгожданной новизны твоим тренировкам. Попробуй сделать эти уже наверняка знакомые тебе упражнения в 3 сетах, меняя вид хвата с каждым подходом. Отдых между подходами — не более 30 секунд, между упражнениями — минута.

1. ПУГАЛО

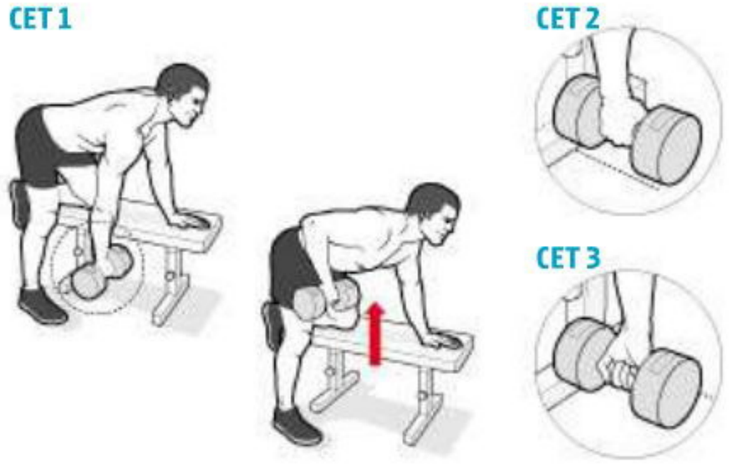
Встав прямо и чуть согнув ноги в коленях, возьми в руки гантели и подними их по сторонам, согнув руки в локтях до прямого угла. Это твое исходное положение. Теперь, не меняя положения плеч, разверни предплечья вверх и наружу, подняв гантели по сторонам от головы. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное. Сделай по 10 повторов в каждом сете.



СЕТ 1 Ладони направлены вперед
СЕТ 2 Ладони направлены друг на друга
СЕТ 3 Ладони направлены наружу

2. ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ ОДНОЙ РУКОЙ

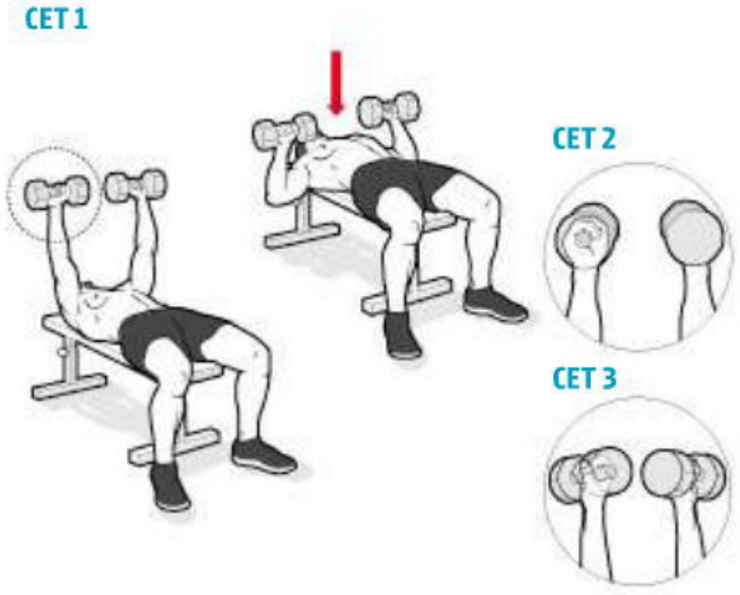
Возьми гантель в правую руку, помести на лавку левое колено и ладонь левой руки. Немного согни опорную ногу в колене и прогнись в пояснице, корпус при этом расположи параллельно полу. Руку с гантелью полностью выпрями в локте. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу, задержись в этом положении на секунду и вернись в исходное. Сделай 5 повторов, после чего смени руку и сделай еще 5 повторов — это и будет 1 сет.



СЕТ 1 Ладонь развернута назад
СЕТ 2 Ладонь повернута внутрь
СЕТ 3 Ладонь развернута наружу

3. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

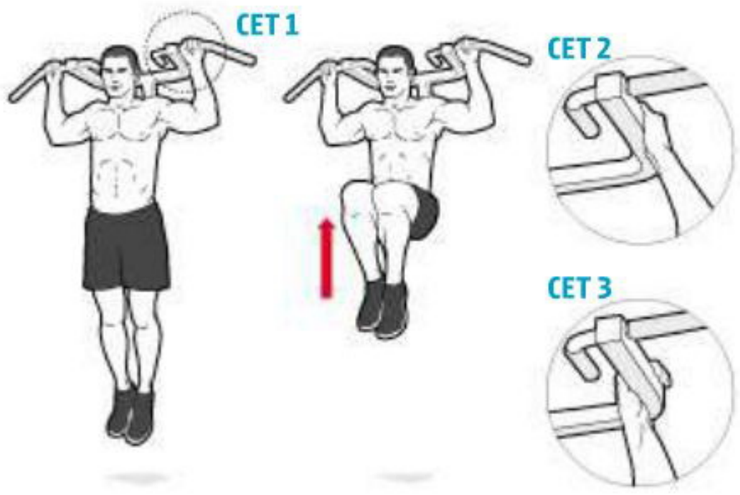
Ляг на лавку, согнув ноги до прямого угла и подняв гантели над собой. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от корпуса. Выдержи секундную пазу, после чего мощно выжми гантели вверх, вернувшись в исходное положение. Сделай по 10 повторов в каждом сете.



СЕТ 1 Ладони направлены в сторону ног
СЕТ 2 Ладони направлены друг на друга
СЕТ 3 Ладони направлены наружу

4. ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ НА СОГНУТЫХ РУКАХ

Повисни на перекладине (подойдет любая с рукоятями для нейтрального хвата), взявшись за нее хватом чуть шире плеч и выпрямив ноги. Подтянись вверх, пока руки не согнутся до прямого угла, — это исходное положение. Теперь, сгибая ноги в коленях, подними бедра вверх до параллели с полом. Выдержи секундную паузу, после чего вернись в исходное. Сделай по 10 повторов в каждом сете.



СЕТ 1 Ладони направлены вперед
СЕТ 2 Ладони направлены друг к другу
СЕТ 3 Ладони развернуты наружу

ПРАВДА ЛИ, ЧТО УПРАЖНЕНИЯ НА КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА МОГУТ УВЕЛИЧИТЬ ТАЛИЮ В ОБЪЕМЕ?

Филипп

Честно говоря, мне за 13 лет работы в фитнесе так ни разу и не довелось увидеть человека, увеличившиеся косые которого испортили бы ему жизнь. Или фигуру. Или что-либо еще. Мощные косые мышцы живота — залог здоровой спины и во многом показатель сильного кора. Талия с сильными косыми способна на многое: от безопасного для спины переноса тяжестей до нокаутирующего удара. Так что, на мой взгляд, боятьсяся увеличения косых мышц в размере вообще не стоит. Тем более что эстетически разница между широкой талией человека с пивным животом и широкой талией человека с сильными косыми мышцами живота, мягко говоря, огромна.

У МЕНЯ ПЕРЕЛОМ ПРАВОЙ ГОЛЕНИ (39-Й ДЕНЬ). ВОПРОСЫ: 1. ЧЕМ ЗАНЯТЬ ОСТАВШИЕСЯ ЦЕЛЫМИ ЧАСТИ ТЕЛА? 2. КАК ПОДДЕРЖАТЬ ФОРМУ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЛЕТУ (ВЕЛОСИПЕД, БЕГ, ПЛАВАНИЕ)?

Андрей Волгин

В состоянии локальной травмы вроде твоей на тренировках необходимо делать все, что доступно на данный момент. Так что делай все, что можешь, и по максимуму старайся тренироваться как раньше. Тем более что сломанная нога здесь не будет крупной помехой, лишь некоторые упражнения придется видоизменить, дабы не создавать давления на травмированную конечность. Что касается второго вопроса, то подготовка к активному летнему сезону, на мой взгляд, сейчас не актуальна. Твоя главная задача — полностью восстановиться после травмы, вернув мышцам бедра и голени поврежденной ноги все качества, свойственные здоровой конечности. Не хочу тебя расстраивать, но это может занять все лето без остатка. Так что я бы на твоем месте нацеливался, скорее, на зимние виды спорта.

В МАРТОВСКОМ НОМЕРЕ УВИДЕЛ СТАТЬЮ ПРО СКОЛЬЗЯЩИЕ УПОРЫ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ. В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Николай

Польза любых скользящих поверхностей подобного типа в том, что они позволяют во много раз повысить энергоемкость простых упражнений с собственным весом. Взять, к примеру, обычные отжимания. Если выполнять их просто на полу, нагрузка на кор и мышцы плечевого пояса будет средней, исходя из того, что неплохо подготовленный человек с легкостью отожмется 50–70 раз за подход. Но поставь свои ступни не на пол, а на скользкую поверхность, и благодаря усложнившимся условиям удержания исходного положения нагрузка на мышцы кора увеличится настолько, что у того же человека вряд ли получится одолеть 20–30 повторов. Что уж говорить о более сложных вариантах, когда на скользком упоре размещается лишь одна рука и в процессе выполнения упражнения ей придается дополнительный функционал. Например, тебе нужно не просто сгибать руку в локте, а одновременно перемещать ладонь вперед или в сторону. Упражнение в таком случае получится крайне сложным, затратным и ощутимым для всех систем твоего организма.

ПЕРЕНЕС ОПЕРАЦИЮ В ДЕКАБРЕ. РАССЕЧЕНЫ РЕБРА, ШИРОЧАЙШИЕ, МЫШЦЫ КОРА. ДО ЛЕТА ВСЕ ЭТО ЕЩЕ БУДЕТ ЗАЖИВАТЬ. ЕСЛИ СПУСТЯ ПОЛГОДА Я ПРИДУ В ТРЕНАЖЕРКУ И СКАЖУ: “ХОЧУ БЫТЬ СИЛЬНЫМ!”, ТРЕНЕР МНЕ ПОМОЖЕТ ИЛИ СКАЖЕТ: “ИДИТЕ К ВРАЧАМ”? МЫШЕЧНЫЙ ДИСБАЛАНС УЖЕ НАМЕТИЛСЯ ВЕСЬМА СЕРЬЕЗНЫЙ: ВСЕ РАССЕЧЕННЫЕ МЫШЦЫ, СРАСТАЯСЬ, СТАЛИ КОРОЧЕ — МЕНЯ, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, “ПОВЕЛО”...

Виталий Злобин

Хороший тренер никогда не бросит — это факт. Не факт лишь в том, что с тобой будет заниматься именно инструктор тренажерного зала. Скорее всего, тебя направят к специалисту по пилатесу, которому решать проблемы с наметившимися дисбалансами будет и проще, и безопаснее. И этот этап, как бы он ни выглядел в твоих глазах, придется пройти в обязательном порядке. Ибо стать сильным, имея в своем распоряжении поврежденное тело, просто нереально — на хлипком фундаменте города не построишь...

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

GUIDE to STYLE

05.2013

Thomas Münz

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

решение

ПЯТКИ СВЕРКАЮТ

В ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРЕКРАСНО: И ЛИЦО, И ОДЕЖДА, И ОБУВЬ — ДО ПОДОШВ. О ПОСЛЕДНИХ ОСОБО — В НЫНЕШНЕМ СЕЗОНЕ В ФАВОРЕ ЯРКИЕ ЦВЕТНЫЕ. НЕПРАКТИЧНО? ОТЧАСТИ, НО НА ТО ОНО И ЛЕТО, ЧТОБЫ ДОРОГИ ХОТЬ ИНОГДА БЫЛИ СУХИМИ И ЧИСТЫМИ, А ТЫ БЫ СМОГ ПОЩЕГОЛЯТЬ НАРЯДНЫМИ ПЯТКАМИ.

10 КИТАЙСКИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ

ВОТ ВЫ ВСЕ ПИШЕТЕ ПРО ЧИНОСЫ — ПРИСЛУШАЛСЯ, РЕШИЛ ОБЗАВЕСТИСЬ. КУПИТЬ-ТО ИХ НЕ ПРОБЛЕМА. НО ВОТ КАК И С ЧЕМ ИХ НОСИТЬ — ПОКА НЕ ПОЙМУ. КАК-ТО НЕ ОЧЕНЬ ПРИВЫК ХОДИТЬ В ЦВЕТНЫХ ШТАНАХ, ДА ЕЩЕ ИХ И ПОДВОРАЧИВАТЬ ПОЛАГАЕТСЯ, СУДЯ ПО МАНЕКЕНАМ В МАГАЗИНАХ. НО ХОЧУ РИСКНУТЬ, ПОПРОБОВАТЬ. МОЖЕТ, ДАДИТЕ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ? Савелий, Н. Новгород

MH: Тем, кто читает нас не так внимательно, как Савелий, напоминаем, что чиносы — брюки из плотного цветного хлопка (первые модели делались исключительно из китайской ткани — отсюда и название), практичные и уместные почти во всех случаях жизни, кроме особо формальных. Савелий, а специально для тебя (ну, заодно, и всех интересующихся вопросом) мы составили полный свод правил по употреблению этих модных штанов в нынешнем сезоне.

1 Учти, чиносы — вид брюк, а не конкретная модель. Чиносы разных брендов могу отличаться по крою, фасону и деталям — не поленись примерить несколько пар, прежде чем сделать выбор. А лучше отправляйся в магазин со своей девушкой, чтобы получить стороннее мнение.

2 Классические цвета чиносов — хаки и бежевый, именно они подходят для работы и деловых встреч. А яркие жизнерадостные расцветки прибереги для более расслабленного времяпрепровождения.

3 Модели из легких тканей будут меньше сборить, позволяя полным выглядеть стройнее.

4 Брюки с завышенной линией талии визуально удлиняют ноги.

5 Если тебе повезло с ростом, можешь себе позволить модели с сильно зауженным книзу силуэтом — они визуально уменьшают рост, а тебе это не страшно.

6 Полным стоит выбирать чиносы прямого фасона без складок и без лишнего объема в области талии и бедер.

7 Чиносы полагается подворачивать на 5 см выше щиколотки. Но невысокие люди могут нарушить этот закон и уменьшить зазор между ботинком и низом штанины.

8 С шириной подворота ориентируйся вот на что: чем ниже человек, тем меньше должна быть ширина отворота, чтобы не утяжелялся низ силуэта.

9 Самая правильная обувь под чиносы — десерты, топсайдеры, кроссовки, сандалии. И лучше на толстой подошве.

10 Ремень и обувь выбирай цветные, если хочешь посолидней — коричневые. Помни: чиносы не дружат с аксессуарами черного цвета, им не нужен такой формальный аккомпанемент.

РБК Новости – бизнес как на ладони

18+

реклама

РБК Новости – все новости в одном приложении

- главные новости: экономика, политика, котировки, спорт, авто, hi-tech, стиль жизни
- телеканал РБК в прямом эфире и отдельных сюжетах
- газета РБК daily: свежий выпуск и архив публикаций

- для iPhone, iPad и Android
- поиск
- закладки
- кастомизация
- бизнес-виджеты
- современный дизайн
- чтение без интернета
- регулируемый объем трафика
- push-уведомления по рубрикам

РБК
МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

В ВЫГОДНОМ ЦВЕТЕ

ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, У НАС ЖЕСТКАЯ ПОЗИЦИЯ — МЫ БОРЕМСЯ С ТУСКЛОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ ВСЕМИ ДОСТУПНЫМИ ПУТЯМИ. И ТЕБЯ ПРИЗЫВАЕМ. ОТМЕНЯЙ СВОЙ ПРИВЫЧНЫЙ СЕРО-ЧЕРНЫЙ ОФИСНЫЙ ДРЕСС-КОД И ПЕРЕХОДИ НА НОВУЮ ЦВЕТОВУЮ ГАММУ.

Рубашка **HUGO**
Костюм **Strellson**
Ботинки **Z Zegna**
Ремень **Strellson**

Рубашка **Angelo Galasso**
Костюм **CK Calvin Klein**
Ботинки **Prada**
Ремень **Ermenegildo Zegna**

Рубашка **TJ Collection**
Костюм **Henry Cotton's**
Плащ **Wanda Nylon**
Ремень **BOSS**

Футболка **H&M**
Футболка **Diesel**
Пиджак **Tom Tailor**
Брюки **18CRR81 Cerruti**
Ботинки **Fabiano Ricci**
Ремень **BOSS**

Рубашка **Comme des Garçons**
Пиджак **TJ Collection**
Брюки **H&M**
Ботинки **BOSS**
Ремень **Energie**

Рубашка **Diesel**
Кардиган **55 DSl**
Пиджак **Gant**

Рубашка **Marc O'Polo**
Пуловер **Z Zegna**
Брюки **Carhartt**
Пальто **Prada**
Ботинки **Carnaby**

Рубашка **Shanghai Tang**
Пиджак **Guess by Marciano**
Плащ **Wanda Nylon**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа:
Рамон Гонсалес
Стиль: **Лариса Лазарева,**
Анастасия Громова
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Евгений Толоконцев @**
RF Model Management
Манекены: **ABC Mannequins**

Съемка проводилась в шоу-руме
Art Discoveries Group & Alex Turco

ЗОЛОТОЙ ЗАПАС

НЕКОТОРЫЕ АРОМАТЫ ЖИВУТ ОДИН СЕЗОН И БЫСТРО ПОКИДАЮТ ПОЛКИ МАГАЗИНОВ И ВАННЫХ КОМНАТ, А НЕКОТОРЫЕ НЕ ВЫПАДАЮТ ИЗ ОБОЙМЫ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ. ПЕРЕД ТОБОЙ ПАРФЮМЫ, ВЫДЕРЖАВШИЕ ПРОВЕРКУ ВРЕМЕНЕМ.

Terre D`Hermès Flacon H, Hermès
Аромат 2006 года в коллекционном флаконе, украшенный графичным плетением литеры "H". Апельсин, грейпфрут, кедр, перец, роза, герань, пачули, ветивер

Gentlemen Only, Givenchy
Продолжение аромата Gentlemen (1976). Мандарин, перец, мускат, береза

Code Ultimate, Armani
Более насыщенная версия аромата 2002 года. Грейпфрут, мандарин, звездчатый анис, белый кедр, цветок маслины, кипарис, гелиотроп, бобы тонка, ваниль

Habit Rouge, Guerlain
Лимитированная версия классического Habit Rouge (1965), одетая в дорожный кожаный чехол. Апельсин, бергамот, лайм, гвоздика, сандал, кедр, роза, сандал, мох, ваниль

Happy For Men, Clinique
Аромат, не устаревший с 1999 года. Мандарин, грейпфрут, каламанзи, юзу, лайм

Legend, MontBlanc
Лимитированная версия аромата, появившегося в 2011 году. Имбирь, мята, кедр, роза, жасмин, сандал, бобы тонка

СУХАЯ ЧИСТКА

ДАЖЕ НЕДЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ПОЕЗДЕ НЕ МОЖЕТ СТАТЬ ОПРАВДАНИЕМ ТОГО, ЧТО ШЕВЕЛЮРА ТВОЯ ВЫГЛЯДИТ, КАК У ОБЕЗЬЯНЫ НА ВОЛЬНОМ ВЫГУЛЕ. ВЕДЬ В САМЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ ПОЧИСТИТЬ ГОЛОВУ "СУХИМ" ШАМПУНЕМ (ВЕРХНИЙ РЯД). А ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ОТДАЙ ДОЛЖНОЕ ШАМПУНЯМ "МОКРЫМ" (НИЖНИЙ РЯД).

1. **Constant Delight Fresh Dry** для жирных волос
2. **Syoss Anti-Grease** для склонных к жирности волос
3. **Marc Anthony 2nd Day Clear Dry** для волос любого типа
4. **Matrix Clean Remix Design Pulse** для волос любого типа

СОВЕТ

Распыли его у корней волос и оставь на 2–5 минут, а затем тщательно прочеши волосы.

- **Внимание:** Сухой шампунь только абсорбирует жир, волосы же не получают дополнительного питания, увлажнения и защиты, как после обычного шампуня.
- **Вывод:** Пользуйся им только в экстренных случаях, когда нет возможности нормально вымыть голову.

1. **Dove Men+Care** укрепляющий шампунь для жирных волос с кофеином и ментолом
2. **Redken for Men Clean Brew** для ежедневного применения с солодом и пивными дрожжами
3. **Vichy Dercos** шампунь против перхоти для чувствительной кожи головы
4. **Head&Shoulders** шампунь против перхоти "Успокаивающий уход" с экстрактом эвкалипта
5. **SP Men Maxximum** шампунь для укрепления ослабленных волос
6. **Paul Mitchell** шампунь для всех типов волос с маслом чайного дерева
7. **Nivea Men** "Энергия и сила"

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РОЗЫСК

Эти машины ищут не пожарные и не полиция. Их ищем мы — люди, живущие в России. Вот тебе рейтинг: десятка автомобилей, названия которых чаще всего вводили в поисковую строку Google россияне за последний год*. Почитай и подумай: может, и тебе стоит присмотреться к тому, что так сильно интересует наш великий народ.

* Рейтинг составлен "Google Россия" специально для Men's Health. Анализировался поток запросов с февраля 2012 года по февраль 2013-го. Автомобили расставлены в порядке убывания популярности.

КАК МЫ СЧИТАЛИ

Наш рейтинг — показатель интереса жителей России к труду дизайнеров, конструкторов и маркетологов автомобильных концернов, своеобразный "Приз зрительских симпатий". Почему рейтинг запросов в интернете не совпадает с результатами продаж (список на следующей странице)? Потому что дизайнеры дизайнерами, а если сборщики не смогли обеспечить адекватный объем производства, и покупателю предлагают потомиться полгода-годик в очереди за интересующим его авто, он подумает — и купит "приору". Кроме того, всплеск интереса к конкретному бренду в интернете часто объясняется выпуском свежей модели, а таковых в нашем рейтинге — большинство.

1. Renault Duster

С НИМ ИЩУТ: "отзывы", "цена", "купить"

Эта машина рождена, чтобы похоронить "нивы", какими бы "шеви" они ни были, и все остальные дешевые джипы. Потому что Duster — бюджетный паркетник, в котором можно забыть о том, что, выбирая, ты экономил. У него отличная подвеска, разумный выбор моторов (бензин — 102 или 135 л. с.; дизель — 90 л. с.) и, что особенно важно, — качество сборки и сервиса на уровне "иномарки" в том смысле, который вкладывают в это слово в нашей стране со времен СССР. Единственное спасение для конкурентов — число "80 000". Именно столько "дастеров" в год способен производить в России Renault и именно потому очередь на "пыльник" (так поэтично переводится duster с английского) в нашей стране составляет от 4 месяцев (в Москве) до года и более (в других городах великой и могучей). Самые нетерпеливые едут из регионов заказывать Duster в столицу, как в былые годы ездили туда за колбасой.

СБОРКА: Москва, "Автофрамос"
ОЖИДАНИЕ: до 12 месяцев
ЦЕНА: от 469 000 руб.

2. Lada Largus

С НИМ ИЩУТ: "цена", "купить", "фургон"

Largus — это самая вместительная из недорогих машин. В нее поместятся водитель и шесть его родственников: жена, теща, тесть, свояк, шурин и даже уй (брат матери, а не то, что ты подумал). Еще одна причина интереса потребителей — то, что Largus — не новый шедевр легендарных конструкторов ВАЗа, а немного переделанная Dacia Logan MCV, так что доверия к ней больше. На АвтоВАЗе новинку собирают отдельно от остальной продукции, под особым контролем и по той же технологии, которая применена на всех заводах Renault, включая московский "Автофрамос".

СБОРКА: Тольятти, АвтоВАЗ
ОЖИДАНИЕ: до 6 месяцев
ЦЕНА: от 330 000 руб.

3. Volkswagen Polo Sedan

С НИМ ИЩУТ: "отзывы", "в наличии", "цена"

Один из неубиваемых русских стереотипов ("машина должна быть седаном") оборачивается тем, что даже симпатичным хэтчбекам B-класса при их адаптации к нашим реалиям приделывают ж... — короче, багажник. Так было с Peugeot 206, так стало и с "Европейским автомобилем 2010 года" — VW Polo. Впрочем, в случае с VW изменений больше, чем кажется: на 82 мм выросла колесная база, до 170 мм — клиренс, появились новые фары, бампер, иной угол наклона стоек, а еще он прошел масштабную программу тестов в разных уголках РФ. Все для того, чтобы Polo стал тем самым "народным авто", которым когда-то в Европе были "жук", а потом и Golf.

СБОРКА: Калуга, завод VW
ОЖИДАНИЕ: до 6 месяцев
ЦЕНА: от 449 900 руб.

4. UAZ Patriot

С НИМ ИЩУТ: "отзывы", "дизель", "цена"

Единственная чисто российская машина в нашей "десятке" заняла приличное 4-е место. Не в последнюю очередь причиной интереса стала появившаяся в прошлом году рестайлинговая версия "Патриота" с обновленной передней панелью (двухцветной и сделанной из мягкого пластика), климатической системой, магнитолой "Урал" с Bluetooth и USB-входом, а также новым дизельным мотором ЗМЗ (2,2 л, 114 л. с.). Но главное, "Патриот" — это по-прежнему единственный честный внедорожник с ценником чуть выше полумиллиона и приемлемым комфортом. Да, на трассе он едет не идеально (лучше не гнать быстрее 100 км/ч и избегать колеи), зато в грязи купается с упоением и, что немаловажно, вылезает из бездорожья легко и гордо.

СБОРКА: Ульяновск, УАЗ
ОЖИДАНИЕ: очередей нет
ЦЕНА: от 573 000 руб.

ПРОДАЖИ АВТОМОБИЛЕЙ В РОССИИ**

1. Lada Priora – 125 951
2. Lada Granta – 121 151
3. Lada Kalina – 119 890
4. Hyundai Solaris – 10 776
5. Ford Focus – 92 219
6. KIA Rio New – 84 730
7. VW Polo – 69 385
8. Lada Samara – 67 971
9. Chevrolet Cruze – 63 181
10. Chevrolet Niva – 59 331

** Объем продаж за 2012 год, данные Ассоциации европейского бизнеса (АЕБ)

5. Opel Astra

С НИМ ИЩУТ: gtc, j, h

"Астра" взяла числом: в продаже одновременно есть и прошлое поколение опелевского гольф-класса (с индексом "h"), и новая его модификация (j): седаны, универсалы, 3- и 5-дверные хетчбэки, кабриолет – всего 8 разных кузовов, а если посчитать еще и возможные комплектации каждого из них, то вариантов "астр" станет больше тридцати. Отсюда место в середине нашего топ-10. Что ж, мы не против – в редакции Men's Health несколько человек имели в своей жизни личные "астры", и ничего плохого мы о них сказать не можем.

СБОРКА: Санкт-Петербург, завод General Motors
ОЖИДАНИЕ: очередей нет
ЦЕНА: от 570 000 руб.

6. Renault Logan

С НИМ ИЩУТ: "цена", "отзывы", "характеристики"

Это машина, в свое время если и не перевернувшая автомобильный мир, то как минимум поставившая его в не самую комфортную позицию. Напомним: изначально Logan создавался для небогатой Восточной Европы (в 2004 году под маркой Dacia он поступил в продажу в Румынии), но оказался востребован везде. Рецепт приготовления – вместительная и качественная машина за небольшие деньги – оказался крайне удачен. Он напомнил автомобильному миру, что принятый здесь путь развития – постоянное удорожание и увеличение в размерах всех моделей – возможно, не единственный. Впрочем, этим летом нас ждет встреча с новым поколением Logan, и – да, он вырос (длина 4288 мм, колесная база 2630 мм), а также получил более "премиальные" опции (можно будет заказать 7-дюймовый сенсорный дисплей с навигационной системой, круиз-контроль и климат-контроль). Впрочем, даже самая мощная версия с "автоматом" (16-клапанный 1,6 л, 102 л. с.) в базовой комплектации все равно будет стоить всего 500 000 руб. Также предлагают варианты 1,4 л (75 л. с.) и 1,6 (84 л. с.).

СБОРКА: Москва, "Автофрамос"
ОЖИДАНИЕ: очередей нет
ЦЕНА: от 349 000 руб.

7. Renault Sandero

С НИМ ИЩУТ: "stepway", "отзывы", "цена"

Еще один комплимент Logan, ведь Sandero, как и Largus с Duster, построен на базе этого супер-блокбастера от Renault/Dacia. Такой подход позволяет французам продавать огромными тиражами в разной упаковке одни и те же детали и агрегаты – хоть для хетчбэка Sandero, хоть для его "внедорожного" варианта Stepway и т.п. В итоге, несмотря на то, что возросшая конкуренция среди бюджетных машин ударила по Logan (в России за 2012 год его продажи просели на 28% по сравнению с 2011-м), в целом концерн Renault-Nissan в постоянном плюсе – посмотри, сколько его продукции попало в наш рейтинг.

СБОРКА: Москва, "Автофрамос"
ОЖИДАНИЕ: до 6 месяцев
ЦЕНА: от 359 000 руб.

8. Nissan Juke

С НИМ ИЩУТ: “r”, “цена”, “отзывы”

Джереми Кларксон, обсуждая эту машину, оттянулся: “Если вам нужен обычный 5-дверный хетчбэк, но вам нравится, когда люди смеются и показывают на вас пальцем, Juke будет идеальным решением”. Впрочем, кто бы что ни говорил, а именно этот кроссовер стал в 2012 году вторым по объемам продаж Nissan на нашем рынке (30 610 штук, выше только Qashqai). Почему? Основных причин две: цена от 649 000 руб. и то, что он просто великолепен на дороге (возьми на тест-драйв, если не смущает внешность). Кстати, мы голосуем за то, чтобы дизайн у машин был разным — пусть лучше так, чем заполнить дороги безликими обмылками, про которые неясно, что это, если не видишь логотип.

СБОРКА: Великобритания, Япония
ОЖИДАНИЕ: до 5 месяцев
ЦЕНА: от 649 000 руб.

ФИНАЛИСТЫ КОНКУРСА “ВСЕМИРНЫЙ АВТОМОБИЛЬ ГОДА – 2013”

1. Audi A3
2. Land Rover Range Rover
3. Mazda 6
4. Mazda CX-5
5. Mercedes-Benz A-класса
6. Peugeot 208
7. Porsche Boxster / Cayman
8. Scion FR-S / Subaru BRZ / Toyota GT 86 / Toyota 86
9. Volkswagen Golf
10. Volvo V40

Источник: wcoty.com

9. Nissan Qashqai

С НИМ ИЩУТ: “360”, “цена”, “360 музыка”

У россиян с Nissan взаимный интерес: пока мы ищем в интернете информацию об их моделях, сам производитель ищет возможность к 2016 году занять 10% российского рынка. Сейчас этот показатель — 5,6%, но сам рынок уже является для Nissan самым крупным в Европе (в прошлом году было продано 162 956 машин — на 11,7% больше, чем годом раньше). Недорогие кроссоверы с японской родословной продаются так хорошо, что даже сейчас, за год до выхода нового поколения Qashqai, есть сомнения: стоит ли что-то менять? Пока ответ — специальная версия “360”, главная изюминка которой — система из 4 камер, установленных по периметру машины. Водитель, паркуясь, видит свой автомобиль и все, что вокруг, будто снятым сверху (короче, как в компьютерной игре).

СБОРКА: Великобритания
ОЖИДАНИЕ: до 3 месяцев
ЦЕНА: от 806 000 руб.

10. Skoda Octavia

С НИМ ИЩУТ: “rs”, “scout”, “3”

За три поколения Octavia прошла огромный путь от компромиссного варианта (“зато недорогая!”) до автомобиля, который знают, любят и которому доверяют. Когда-то Octavia мечтала приблизиться к Golf, но в последнем поколении она в профиль уже похожа скорее на Audi A6. Кстати о силуэте: сбоку Octavia вроде бы седан, но на самом деле лифтбэк — багажник открывается вместе с задним стеклом, что очень удобно. В общем, машина любопытная, и все говорит в пользу того, что скоро общий тираж “октавий” в мире перевалит за 4 млн экземпляров (пока продано 3,7 млн автомобилей этой модели всех поколений).

СБОРКА: Нижний Новгород, завод VW
ОЖИДАНИЕ: в продаже с июня
ЦЕНА: в РФ пока не названа. ■

LG 55LA960V

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТВОЙ ТВ·2013

Выбор телевизора становится похож на покупку машины: с каждым годом доступных опций и систем все больше и больше. Чтобы ты не запутался в этом буйстве современных технологий, мы взяли один из лучших телевизоров года — LG Smart TV — и на его примере рассмотрели все те радости, которые современный телевизор может привнести в твою жизнь.

Два 3D

Чтобы получилось 3D, картинки для правого и левого глаза должны немного отличаться. Добиться этого телевизор может двумя способами. Первый – затворная технология: на экране поочередно показываются кадры для правого и левого глаза, а очки синхронно с этим закрывают и открывают то одно, то другое из своих стекол, так что каждый глаз видит свое изображение. Другой способ получить 3D – поляризация: на экран и очки нанесена специальная пленка, благодаря которой каждый глаз видит свою картинку. Этот вариант удобнее: таким очкам не нужна батарейка, что делает их легче (вес – 15 грамм) и не ограничивает время работы. К тому же от такого 3D меньше устают глаза.

Эта технология дебютировала на телевизорах LG в 2011 году и называется она Cinema 3D. Если твой телевизор будет оборудован ею, ты получишь в комплекте 4 пары очков и глобальное приложение 3D World, которое позволит тебе тут же проверить возможности нового телевизора. К твоим услугам более 200 3D-видеороликов самой разной тематики (музыкальные клипы, шоу и концерты, документальные фильмы о городах мира, об автомобилях и т.д.), а также дублированные на русский язык фильмы компании Disney.

Очки в твою пользу

Кроме того, что 3D-очки LG с поляризационной пленкой легче, чем очки с активной технологией (в которых поочередно закрывается то левое, то правое стекло), у них есть и другие принципиальные преимущества. Так, например, они избавлены от эффекта мерцания картинки. А еще можно купить специальные клипсы, крепящиеся поверх обычных очков, что важно для людей, имеющих проблемы со зрением. Так что даже плохое зрение больше не будет преградой на пути к отличному 3D – LG Cinema 3D. Ну а обновленный для моделей 2013 года дизайн очков позволит получить удовольствие не только от их использования, но и от внешнего вида, что немаловажно: никто не хочет выглядеть глупо – пусть и дома перед телевизором.

Красиво смотрится

Что такое телевизор сегодня? По сути это просто тонкий черный экран в некой рамке. Как ты понимаешь, в этой ситуации дизайнерам совсем непросто предложить что-то запоминающееся – слишком мало места для творчества. Но тем приятнее, когда появляются исключения из этого правила – телевизоры LG 2013 года. С одной стороны, они получили еще более тонкие рамки (менее 3 мм), а с другой – вариантов дизайна этих рамок и подставок под телевизор стало больше. Все это позволяет подобрать телевизор LG под любой интерьер – хоть классический, хоть футуристический.

ПРЕМЬЕРЫ ДОМАШНИХ КИНОТЕАТРОВ

Вот 5 фильмов, которые вот-вот выйдут в качестве Blue-ray и которые точно стоит увидеть на новом LG Smart TV.

08.04 – «Cirque du Soleil: Сказочный мир в 3D». Название говорит само за себя: сказка получится, только если 3D-телевизор будет самым современным.

11.04 – «Хоббит: Нежданное путешествие». Может, путешествие-то и нежданное, а вот фильм очень ожидаемый – главный 3D-релиз последнего времени имеет смысл смотреть дома, только если твоя техника готова передать все его красоты.

02.05 – «Джанго освобожденный». Один из главных фильмов года достоин лучших экранов страны. В домашних кинотеатрах такие экраны – у телевизоров LG Smart TV.

13.05 – «Джек Ричер». Фильм, который обещает стать началом сериала в духе «Джеймса Бонда». Том Круз в главной роли, сборы более 200 млн долларов... Тебе нужны еще аргументы?

18.05 – «Мадагаскар 3». Идущих в комплекте с LG Smart TV четырех пар очков должно хватить на среднестатистическую российскую семью. В данном случае новым телевизором сможет насладиться младшее поколение.

Свой экран для каждого

Поляризационная пленка позволяет получать не только 3D, но и сделать процесс совместной игры максимально интересным. Суть в том, что каждый из двух игроков, сидящих перед телевизором LG, будет видеть картинку своего героя на весь экран, что, с одной стороны, позволит ему полностью сосредоточиться на игре, а с другой – не даст подсмотреть за действиями соперника, что крайне важно в шутерах. Эта технология называется Dual Play, и она пригодится в игре любого жанра. Больше не нужно делить экран пополам – теперь он весь доступен каждому из игроков без ущерба для второго.

Пульт личности

В последние годы в телевизоре изменилось все – от толщины корпуса до возможностей. Естественно, и пульт должен был подстроиться, ведь теперь от него требуется кое-что большее, чем просто умение переключать каналы.

Знакомься: пульт будущего, доступный уже сегодня, – LG Magic Remote. Его главная особенность в том, что это не только пульт, но также мышка, водя которой в воздухе ты будешь управлять курсором на экране. С другими пультами интернет-серфинг с телевизора довольно ограничен, с этим же управлять веб-браузером будет даже легче, чем на компьютере. Кроме того, Magic Remote удобно использовать в качестве лазерной указки.

Впрочем, телевизоры LG Smart TV понимают команды и обычного пульта, так что если тебе или кому-то в твоей семье привычнее старое управление – никаких проблем. Ну и, наконец, благодаря приложению LG TV Remote (которое можно найти как в Google Play, так и в Apple AppStore) твой смартфон также получит возможность взять телевизор LG под свой контроль. Короче, можно забыть о проблеме поиска пульта. Если он завалился куда-то, ты просто достанешь телефон, и все функции – от переключения каналов до работы с браузером, приложениями и играми – будут доступны тебе с него.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ ОБЯЗЫВАЕТ

Приложений для Smart TV с каждым днем все больше. Вот и пока ты читаешь эти слова, еще несколько новых программ были добавлены для скачивания. Мы упомянем лишь несколько самых необходимых, на наш взгляд. Остальные найдешь сам в магазине приложений LG Smart World.

Megogo HD

Мы уже упомянули о приложении 3D World, но оно далеко не единственное. LG Smart TV готово доказать тебе, что ты не зря выбрал модель с объемным изображением. Например, в приложении Megogo HD, которое появилось в России во второй половине 2012 года и специализировалось на HD-фильмах, теперь есть раздел, посвященный 3D. В приложении можно посмотреть фильмы, причем просмотр – бесплатный. Доступны и другие сервисы «Видео-по-запросу» (IVI.RU, Megogo HD, Now.ru, Stream, Videomore, Yota Play и т.д.).

LG Cloud

Чем больше у тебя Smart-устройств, тем удобнее иметь возможность все их файлы держать в одном, доступном с любого гаджета, месте. Им, например, может стать облачный сервис LG Cloud, который всегда позволит получить доступ к фильмам, музыке, фотографиям и другим твоим документам с твоих телевизора, смартфона, компьютера, планшета и так далее.

YouTube

Вряд ли тебе нужно объяснять, что это и зачем оно в телевизоре. Самый крупный видеосервис интернета просто создан для самого крупного экрана в твоем доме – конечно, телевизионного, а не компьютерного.

Приложения ведущих телеканалов страны

Теперь ты больше не пропустишь любимую передачу – весь контент основных каналов (“Первый”, “Россия”, СТС, “Домашний”, “Перец”) появляется в приложениях практически сразу после эфира.

Сервисы прямого вещания телеканалов через интернет

Даже если злой сосед на крыше сломает твою антенну, ты сможешь смотреть телевизор без проблем. Спасибо сервисам прямого вещания телеканалов через интернет (например, «Бонус ТВ»), дающим возможность просмотра ТВ-каналов без антенны, спутниковой антенны или приставки. Всё, что необходимо сделать, – подключить телевизор к интернету.

Skype

Бесплатные звонки по всему миру с возможностью видеть изображение своего собеседника во весь экран – это новый опыт коммуникации. Ведь теперь вы можете комфортно разговаривать с близкими по Skype всей семьей, без необходимости уступать друг другу место у экрана компьютера. Более того, человек с экрана может стать полноправным участником вашего семейного праздника, настольной игры, важной дискуссии. Разговоры по Skype через Smart TV – пожалуй, первый случай, когда в процессе общения можно действительно забыть о том, что вы с собеседником находитесь в разных местах планеты и вас разделяют километры. Впрочем, чтобы это стало возможным, важно убедиться, что у понравившегося телевизора есть встроенная камера вроде той, что спрятана в корпусе премиальных LG Smart TV. До поры до времени ее не видно, но стоит запустить приложение, и камера автоматически выезжает.

Внутренний мир

Ты можешь не задумываться об этом, но все же приятно сознавать, что в твоем телевизоре – «железо», о котором недавно даже компьютеры могли только мечтать: мощные процессоры, гигабайты оперативной памяти, Wi-Fi. Именно это и делает телевизор «умным», а главное, позволяет тратить на загрузку игр и сложных приложений не больше времени, чем на переключение каналов.

Smart Share

LG Smart TV готов стать центром твоего медиамира – получая и раздавая файлы на остальные твои устройства. Для этого у него есть поддержка всех необходимых технологий: DLNA, WiDi, WiFi direct, Miracast.

ПЕСЕНКА ОТТОМАНКИ

Новый представительский седан Lexus LS вобрал в себя все представления о комфортном автомобиле — и даже создал несколько собственных, в чем убедился Дмитрий Сироткин.

Если ты спишь и видишь себя сидящим за рулем нового флагмана Lexus LS — поздравляем тебя, Шарик, ты балбес. Ну или предел твоих мечтаний — работа водителем у солидного господина.

За рулем этого автомобиля человеку, любящему и умеющему водить, делать нечего. Несмотря на свои 445 л. с. с гибридным пятилитровым двигателем и убедительный крутящий момент, LS подчеркнуто лишен характера, предпочитая размеренно и плавно двигаться по качественным дорогам. Система активного руления явно считает себя гораздо умнее водителя, поэтому ни за что не даст тебе даже влегкую порезвиться в поворотах, а аккуратно подруливает к их внешней стороне. Не шали!

Кстати, не пытайся тыкать пальцами в завораживающий 12,3-дюймовый дисплей на передней консоли — он, что вызывает недоумение, не сенсорный. Изволь пользоваться джойстиком в районе подлокотника.

Короче, лучше сразу отправляйся на заднее правое сиденье. Здесь к твоим услугам роскошная оттоманка не только с обыденной вентиляцией и подогревом, но и с пневматической массажной системой. По словам представителей Lexus, она практически в точности воспроизводит технику профессиональных массажистов. Целых восемь пневмокамер отвечают за усладу зоны твоих плеч, спины и бедер, причем программу и интенсивность массажа ты выбираешь сам на специальной панели, скрытой в подлокотнике.

Несмотря на барабанящие по спине маленькие кулачки, через полчаса движения по дорогам Лазурного берега меня сильно замутило от представительской плавности хода седана. Решилась эта проблема приказом водителю перевести подвеску в динамический режим — он, кстати, сказал спасибо, так как и сам заметно побледнел.

Климат-контроль в LS называется "климат-консьержем". И не зря. Система чутко реагирует на окружающую температуру и в соответствии с ней регулирует степень подогрева сиденья и подлокотников. То есть если ты садишься в непрогретый автомобиль, сиденье будет теплым до тех пор, пока в салоне не установится комфортная температура.

Тишина в салоне потрясающая — не зря именно шумоизоляцией нового LS особенно гордятся создатели, называя автомобиль самым бесшумным из премиум-седанов. На скорости 180 км/ч запросто можно разговаривать вполголоса, не говоря уже о просмотре фильмов на 9-дюймовом VGA-экране. В борьбе с внешним шумом инженеры Lexus дошли до того, что разработали специальные колесные диски, поглощающие шум покрышек.

Видимо, как раз из-за подобных эксклюзивных наворотов за новый Lexus LS в России и просят от 4 275 000 рублей в самой "скромной" комплектации до 6 270 000 — с пресловутой оттоманкой. ■

LS ПОДЧЕРКНУТО ЛИШЕН ХАРАКТЕРА, ПРЕДПОЧИТАЯ РАЗМЕРЕННО И ПЛАВНО ДВИГАТЬСЯ ПО КАЧЕСТВЕННЫМ ДОРОГАМ

ЖЕЛЕЗО НОВОЕ

LG GR-M802GAHW

За серебристой дверцей этого холодильника скрывается целых 600 литров полезного пространства и впечатляющий набор новейших технологий: система Total No Frost гарантирует, что размораживать не понадобится; Multi Air Flow — что холодный воздух будет распределяться равномерно; зона Fresh 0 Zone — что овощи, мясо и рыба дольше сохранят свежесть и полезные вещества; а Hygiene Fresh — что воздух внутри будет очищен от бактерий. Короче, не холодильник, а космический корабль какой-то: есть даже ионизатор и фильтр с экстрактом зеленого чая. 55 990 руб.

- **lg.ru**

SONY ACTION CAM

При весе всего 90 граммов эта камера не только снимает видео в Full HD, но еще и умеет захватывать в кадр больше, чем многие конкуренты (спасибо широкоугольному — 170° — объективу Carl Zeiss®). Качество съемки не страдает при плохом освещении или тряске — за это отвечают CMOS-матрица Exmor R и система стабилизации изображения SteadyShot. Есть два режима замедленной съемки (4x/2x), поддержка Wi-Fi для управления камерой со смартфона или передачи видео, водонепроницаемый футляр и комплект клейких фиксаторов для установки Action Cam на шлем, велосипед или доску, на которой ты катаешься. 12 990 руб.

- **sony.ru**

SAMSUNG GALAXY S 4

Этот телефон — первый в мире носитель Full HD Super AMOLED экрана с диагональю 5 дюймов. “А не треснет?” — спросили мы. “Нет”, — ответили люди из Samsung и рассказали про защищенное стекло Corning Gorilla Glass 3. Традиционно лучше стала и камера — теперь у нее 13 Мп и новая фишка: возможность снимать одновременно фронтальным и задним “фотоаппаратами”, причем изображения с них можно на лету соединять. Пока ты смотришь на S 4, он тоже смотрит на тебя и реагирует на положение твоих глаз: например, стоит отвести взгляд при просмотре видео — и телефон включит паузу. 29 990 руб.

- **samsung.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

OLYMPUS VH-520

Тонкая (25,4 мм) и яркая (представлена в шести цветах: коричневом, черном, белом, красном, сиреневом и синем) камера с 14-мегапиксельной CMOS-матрицей, графическим процессором TruePic V и широкоугольным объективом с 10-кратным оптическим зумом ищет спутника в поездке на отдых. О себе: двойная система стабилизации изображения, поддержка чувствительности до ISO 6400 и функция “контровый свет HDR”, позволяющие получать очень хорошие кадры даже при очень плохом освещении. 5990 руб.

- **olympus.com.ru**

ДОРОЖЕ ЗОЛОТА

Не станем лукавить, если заявим, что платина всегда занимала особое место среди благородных металлов. Напомним хотя бы, что в природе она встречается в разы реже золота. Эмилио Валерос, парфюмер, который в течение 20 лет трудится для марки Loewe, не стал возиться с рудой, а поэкспериментировал с нотами лаванды, чая, амбры, кожи, кедра, сандала, перца, тмина, смолы, мускатного ореха и аниса. Добавил амбры и мускуса и получил аромат Solo Loewe Platinum. Отдельного внимания — а это уже редкость — заслуживает и сама упаковка. Точнее, это шкатулка, снабженная выдвижным механизмом, внутри которой и располагается аромат.

WWW.MHEALTH.RU MH

СЕМЕРО ПО ЛАВКАМ

Компания Infiniti с марта этого года начала продавать семиместный кроссовер Infiniti JX, премьера которого прошла на Московском автосалоне – 2012. Этот полноприводный внедорожник с тремя рядами полноценных сидений внушает уважение. Длина модели — почти 5 метров (4990 мм), ширина — 1960 мм, высота — 1742 мм, а колесная база — 2900 мм. Тянет все эти большие размеры бензиновый двигатель объемом 3,5 л, развивающий мощность 262 л. с.

ОСОБО УСТОЙЧИВ

В лаконичный серебряный флакон парфюмер Альберто Морильяс поместил новый древесный аромат BVLGARI Man Extreme с нотами грейпфрута, бергамота, кактуса, амбры, ветивера и кардамона. Держится на коже он действительно экстремально долго. Посланником аромата стал актер Эрик Бана.

Эрик Бана

ПРОГРАММА УСПЕХА

С начала 2013 года в России появилась новинка от компании Power Plate International — вибротренажер Power Plate Pro7. Благодаря его компьютеру с программным обеспечением Pro7 ты получишь более 1000 упражнений, свыше 250 программ и различных тренировочных комбинаций. Секрет прост: занимаясь 20 минут в день 3 раза в неделю, ты получишь результат. Есть шанс, что уже через месяц.

ПО-БРАТСКИ

7 января 2013 года два швейцарских дантиста, братья Гезе и Андре Шольц установили мировой рекорд по дальности передвижения на кайт-серфах, переплыв 560 км Магелланова пролива.

Верный своему слогану “Твое время пришло”, часовой дом Maurice Lacroix выступил спонсором проекта. Интересно? Узнай об этой экспедиции побольше на http://www.mauricelacroix.com

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Не пора ли немного поиронизировать над массовым представлением об экстремальности? Пора, сказали себе в компании Kenzo и поручили парфюмерам заняться этим опасным делом. В итоге получился образ мужчины, который уверен в себе, пожалуй, покрепче тех серьезных ребят, что преодолевают нечеловеческие преграды с одной лишь целью: доказать всему миру (хотя в первую очередь самим себе), что они крутые. Ведь если экстремалу для подвига нужно место — как минимум яхта и целый океан, то герой Kenzo с улыбкой отталкивает игрушечный кораблик от бортика пятидесятиметрового бассейна — это ли не кругосветное путешествие для такой яхты? Вместо того чтобы месить грязь на поле для регби, мужчина Kenzo играючи обставит любого в настольный футбол, попивая освежающие летние коктейли. “Мужчина, для которого мы создавали наш аромат, как бы заигрывает с миром, ему все дается легко, он идет по жизни смеясь, ведь ему все дано от природы — он прирожденный атлет”, — считает глава парфюмерного дома Kenzo Дельфин Фоссойо. Привычную спортсменам качалку герой Kenzo меняет на кресло-качалку и ловко с ней управляется. Вот уж где мастерство. И такой парень спокойно выдержит суровые осуждающие взгляды экстремалов — он настолько уверен в себе, что тебе стоит у него поучиться. А бодрый аромат Kenzo Sport Extreme с нотами ледяной мяты, лимона, перца, кедра и ветивера тебе в этом поможет.

МИНУТНОЕ ДЕЛО

Компания Rado пополнила коллекцию D-Star четырьмя новыми хронографами. Специально для этих моделей был разработан часовой механизм, обеспечивающий запас хода до 60 часов. С таким продолжительным запасом хода часы коллекции Rado D-Star Ceramic Chronograph не дадут своему владельцу никуда опоздать.

СОЛИДНАЯ ПРИБАВКА

Бренд Lexus запустил линию брендированных аксессуаров. Сумки, рюкзаки, зонты и даже верхняя одежда уже поджидают поклонников марки в официальных дилерских центрах.

И НА СУШЕ, И НА МОРЕ

Повседневные мужские ботинки Raise Sky GTX от Clarks сделаны из нубука и скорее смахивают на яхтенную обувь, нежели на что-то заурядное. Легкие и водонепроницаемые (мембрана GORE-TEX® дает поту испаряться во всех направлениях и не пропускает влагу снаружи), они пригодятся в любом путешествии. Ищи их в коллекции весна-лето – 2013.

ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

В коллекции весна-лето – 2013 итальянской марки Replay, которая называется Another State of Mind (что можно перевести как "другое настроение"), место шерстяных тканей в елочку, которые за зиму уже поднадоели, занял хлопок и лен в тонкую полоску. А вот такие характерные детали, как карман с отстрочкой и большое количество пуговиц, остались в неприкосновенности.

ПАНАЦЕЯ

Новый препарат – спрей от боли в горле "Новосепт Форте" – представила компания "Натур Продукт". Как утверждает изготовитель, средство повышает местный иммунитет благодаря содержанию в нем цинка, стимулирует твою собственную противовирусную активность и тем ускоряет выздоровление.

Рег.уд. № ЛСР-003704/10 от 04.05.2010. Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией по применению

Я С ДЕТСТВА ПОЛЮБИЛ ОВАЛ

28–30 июня 2013 года российская столица примет главные соревнования по регби-7 международного уровня. Кубок мира 2013 года соберет в Москве, в БСА "Лужники", 24 сильнейшие мужские сборные команды и 16 женских. Российские регбисты и регбистки досрочно обеспечили себе участие в турнире в качестве хозяев первенства. В Москву приедут мужские сборные Англии, Уэльса, Новой Зеландии, ЮАР, Фиджи, Самоа, Аргентины, Кении и женские национальные команды ЮАР, США, Австралии и Новой Зеландии. Сам турнир является особенным. Он станет последним розыгрышем Кубка мира перед летними Олимпийскими играми 2016 года в Рио-де-Жанейро, в программе которых дебютирует регби-7.

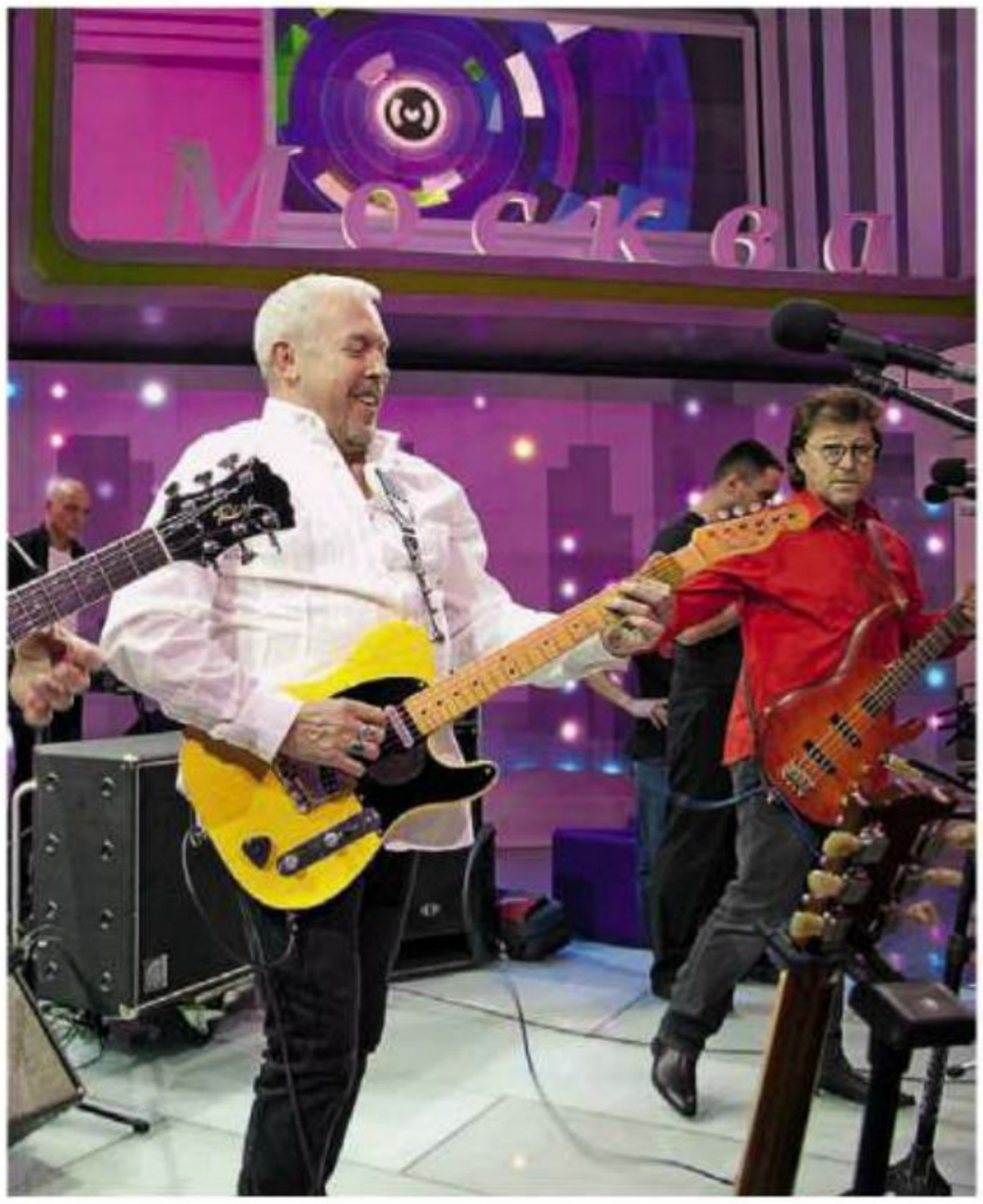
Фестиваль Rock and Rugby пройдет в рамках этого грандиозного праздника спорта. Гостей ждут показательные выступления, мастер-классы, турниры ветеранских и любительских команд. Те, кто никогда не пробовал держать в руках овальный мяч, получат такую возможность. И с основами игры их ознакомят тоже. На музыкальной площадке Rock and Rugby обещают живые выступления звезд эстрады. Не пропусти.

Мы знаем больше.

РЕКЛАМА
16+
ФУТБОЛ ХОККЕЙ БИАТЛОН БАСКЕТБОЛ ТЕННИС ПЛАВАНИЕ БОКС ВОЛЕЙБОЛ ФЕХТОВАНИЕ СНОУБОРД БОБСЛЕЙ ДЗЮДО ГИМНАСТИКА ГРЕБЛЯ КЕРЛИНГ ФРИСТАЙЛ ВЕЛОСПОРТ КАРТИНГ МОТОГОНКИ
АКВАБАЙК СЕРФИНГ ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА ВИНДСЕРФИНГ ВОДНОЕ ПОЛО ГАНДБОЛ СЛАЛОМ КАРАТЭ КОННЫЙ СПОРТ МАУНТИНБАЙК ПАРУСНЫЙ СПОРТ WWW.PROSPORTS.RU

МУЗЫКАЛЬНАЯ ПАУЗА

Если тебе не досталось билета на московский концерт любимой группы, будь уверен: телеканал “Москва-24” позволит тебе услышать все то же самое бесплатно, а уж в студии или в эфире — решай сам. Каждую пятницу студия информационного телеканала наполняется живой музыкой самых разных жанров: от разухабистого рока группировки “Ленинград” до свинга и блюза от Billy’s Band. Ты только вовремя включи телевизор или приходи на съемки программы — “Москва 24” постоянно приглашает всех желающих через свои странички в социальных сетях.



ЧЕМ БУДЕМ ЛЕЧИТЬ?

Ты ведешь здоровый образ жизни, но все равно заболел. Идешь к врачу, он выписывает тебе мешок лекарств, но вот беда: одно-то лечим, но другое калечим — ведь перерабатывать все эти снадобья приходится печени. И чтобы привести в порядок печень, нужно восстановить фосфолипиды мембран клеток. Именно этим и занимается препарат “Эссенциале форте Н”.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ПРОГНОЗ ПО ГОДУ

Рекламной кампании, давшей старт сотрудничеству бренда Breitling и Дэвида Бекхэма, этой весной исполняется уже год. Дэвид во всех своих путешествиях сверял время по часам Transocean Chronograph Unitime, оснащенным функцией мирового времени и собственным механизмом Breitling Calibre B05. Быть партнером марки, по словам Бекхэма, — это честь.

Где что купить

Линия средств по уходу за кожей лица и тела **Sensitive Homme, Yves Rocher**

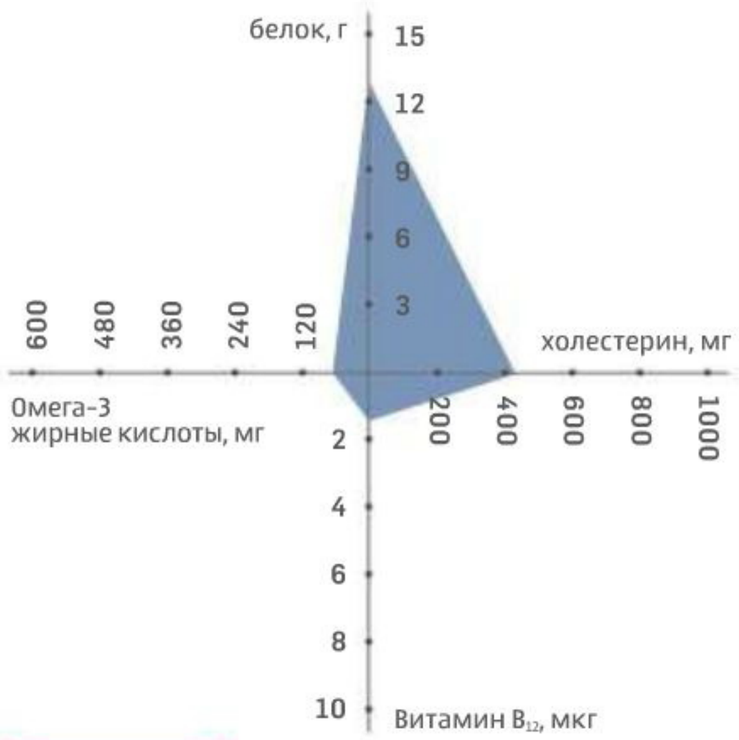
55DSL бутик Diesel, ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235
Angelo Galasso ул. Большая Дмитровка, 20, стр. 1, т.: (495) 650-4517
Art Discoveries & Alex Turco show room ул. Рочдельская, 15, стр. 8, т.: (495) 653-8156
Carhartt Дмитровский пер., 7
Carnaby ул. Рождественка, 6/9, т.: (495) 545-0956; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2009; Большой пр-т, 86, т.: (812) 232-6361; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48
Cerruti 1881CRR81 м-ны "Lady & Gentleman City": ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, этаж 1, т.: (495) 935-7782; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-7910; МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Калужское ш., 21-й км, этаж 1, т.: (495) 775-2214; СПб, ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 449-0885
Comme des Garçons fashion store AIR, Театральный пр-д, 3, стр. 4, т.: (495) 621-7891
CK Calvin Klein ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, галерея "Pret-a-Porter"
DC Shoes ул. Орджоникидзе, 9/1, 1 этаж; СПб, ул. Кронверкская, 12; www.shop.dcrussia.ru
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ун-г "ХЦ Сретенский", Тургеневская пл., 2
Diesel ул. Петровка, 16, т. (495) 625-5235; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент showroom "Ли-Лу", li-lu.ru
Energie ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: (383) 328-0720; Воронеж, Центр "Галерея Чижова", ул. Кольцовская, 35, Miss Sixty/Energie, т.: (473) 261-5898
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3, т.: (495) 933-3372; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8854; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3033; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 933-7354
Fabiano Ricci м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; www.rendez-vous.ru
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603
Guess by Marciano ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3085
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, т.: (495) 727-4168; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: (495) 665-1300; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (499) 272-6173
Henry Cotton's Семеновская пл., 1, ТЦ "Семеновский", м-н Dress Point; henrycottons.it
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, тел.: (495) 229-7908
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8341; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 424-9940/41; "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211
Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; Новороссийск, МЦ "Красная Площадь"
Rocco P. м-ны Rendez-Vous, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.:(495) 737-8308; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; LITZ, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 625-3504; Vivendi, ТЦ Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Shanghai Tang ЦУМ, ул. Петровка, 2
Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com
Swims www.swims.ru
TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320
Thomas Münz ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "РИО", Дмитровское ш., вл. 163А
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Черняховского, 6-12А; Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Wanda Nylon fashion store AIR, Театральный пр-д, 3, стр. 4, т.: (495) 621-7891
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3, т.: (495) 933-3372; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8854
ГК "Спортмастер" 8 800 777-777-1 www.sportmaster.ru

ЧТО ОНИ НЕСУТ

Из каких яиц готовить глазунью

Данные о содержании тех или иных питательных веществ в яйцах приводятся в пересчете на 100 г продукта.

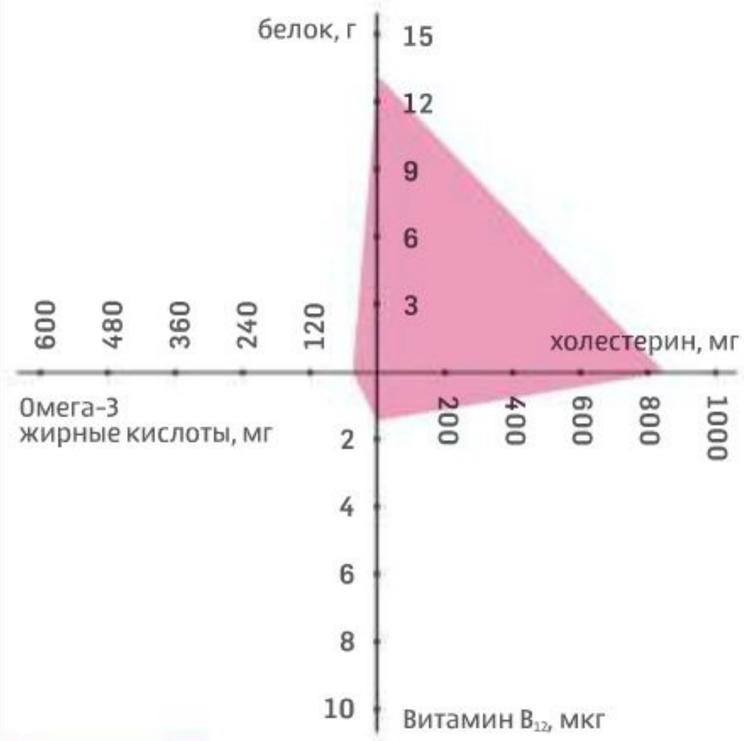
КУРИНЫЕ



для мышц

Во всех яйцах много белка. Но куриные подходят для строительства рельефа лучше всего, потому что в них в 2 раза меньше холестерина, чем в утиных, гусиных, индюшачьих и перепелиных.

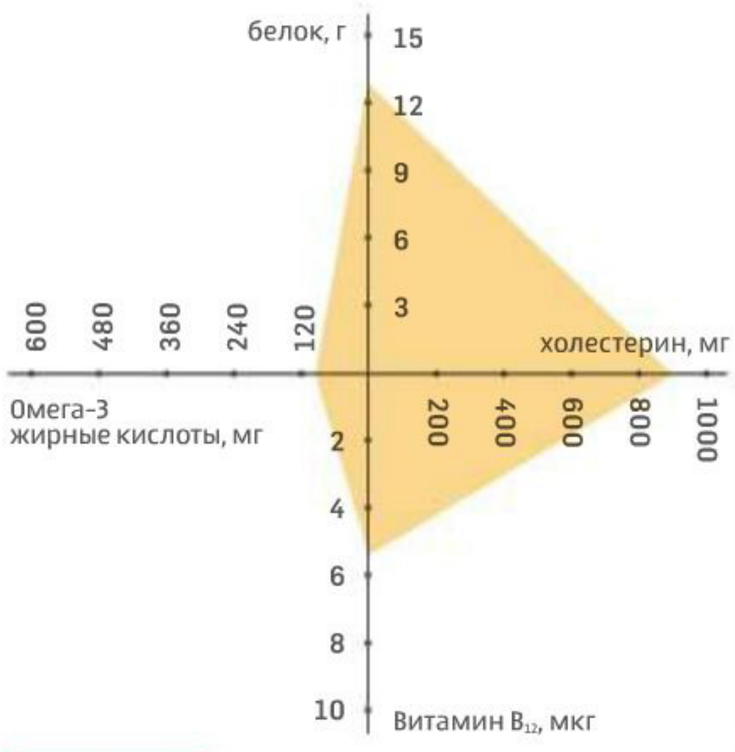
ПЕРЕПЕЛИНЫЕ



для кожи

Эти яйца лидируют по содержанию витамина B_2 (рибофлавина), без которого тебе обеспечен дерматит. Еще одно неприятное последствие дефицита витамина B_2 — конъюнктивит.

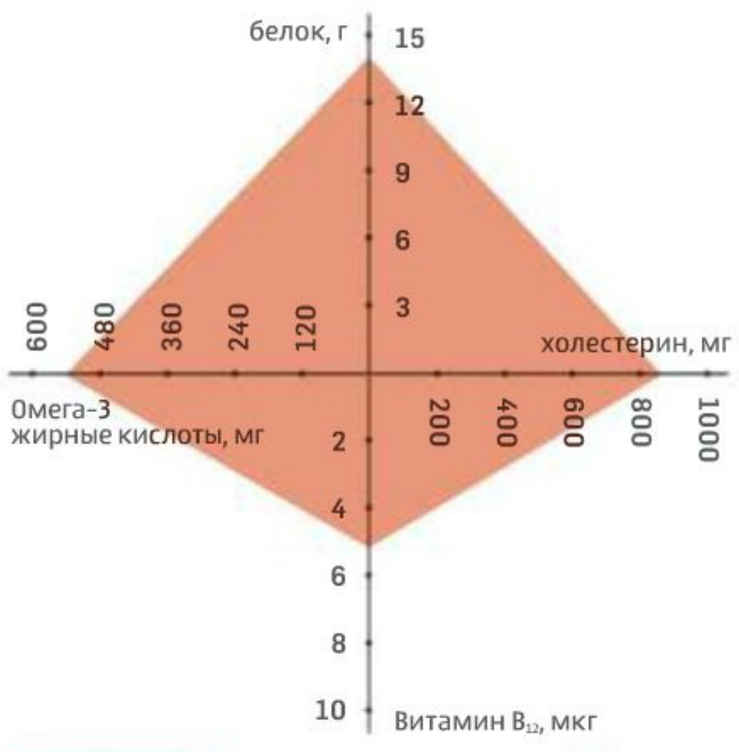
УТИНЫЕ



для крови

В двух утиных яйцах содержится 7,8 мкг витамина B_{12}. Этого количества достаточно, чтобы с лихвой покрыть суточную потребность и защитить тебя от снижения гемоглобина в крови.

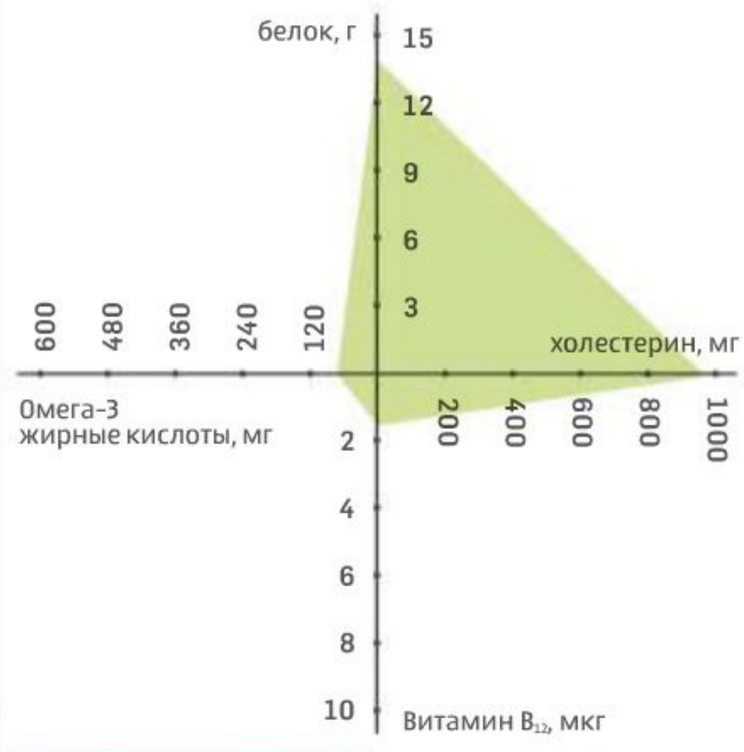
ГУСИНЫЕ



для сердца

Омега-3 жирные кислоты, которых больше всего в этих яйцах, препятствуют отложению холестерина на стенки сосудов.

ИНДЮШАЧЬИ



для выносливости

В этих яйцах больше всего цинка и железа. Первый микроэлемент необходим для нормальной работы предстательной железы, второй — для бесперебойного транспорта кислорода в твоем организме.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама

2 страницы по цене одной.*

Просто, как дважды два.

Ещё ниже цена печати - ещё больше страниц.
Всегда отличное качество печати HP.

HP Deskjet Ink Advantage**
Новое поколение принтеров для доступной печати.

hp.com/ru/printmoreforless

©2012 Hewlett-Packard Development Company, L.P. *По сравнению с другими струйными картриджами HP. На основе результатов опубликованного компанией HP сопоставления ресурса оригинальных картриджей HP 364 / HP 178 и HP 655 с учётом рекомендуемых розничных цен. Фактические цены могут отличаться от указанных. Фактический ресурс зависит от используемого принтера, печатаемых изображений и других факторов. Дополнительную информацию см. на сайте hp.com/go/learnaboutsupplies. Результаты для других картриджей будут отличаться от приведённых на сайте. **Эйч-пи Дескджет Инк Эдвантидж

*Dior Homme Колонь. Телефон горячей линии Dior 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. www.dior.ru

DIOR HOMME
COLOGNE

НОВЫЙ АРОМАТ ОТ DIOR